बृहस्पतिवार
34 साल से देहरादून का विश्वास
30 अप्रैल 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 96
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94 email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पुलिस मुठभेड में 5 हजार का ईनामी ढेर

मारे गये बदमाश की आज कोर्ट में थी तारीख

संवाददाता

देहरादून। बदमाश अकरम ने दून में बलात्कार, हत्या व डकैती की घटनाओं को अंजाम दिया था। कोर्ट में पेशी के लिए आने से पहले लूट की घटना को अंजाम देने के बाद पुलिस ने उसे मुठभेड में मार गिराया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए आईजी राजीव स्वरूप व वरिष्ठ पुलिस

❑दून में बलात्कार, हत्या, डकैती की घटनाओं को दिया था अंजाम

अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल ने पत्रकारों को जानकारी देते हुए बताया कि गत रात्रि प्रेमनगर थाना पुलिस को सूचना मिली कि बदमाशों ने पौंधा रोड पर एक व्यक्ति को गोली मारकर लूट की घटना को अंजाम दिया है। सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण करने के बाद बदमाशों का पीछा किया तो थोडी दूरी पर पुलिस को काले रंग की कार दिखायी दी। पुलिस ने पीछा किया तो बदमाश कार को छोडकर जंगल में भागने लगे। पुलिस को देखकर बदमाशों ने पुलिस पर फायर झोंक दिया जिससे प्रेमनगर थाना प्रभारी नरेश राठौर घायल हो गये। पुलिस की जवाबी कारवाही में एक बदमाश को गोली लग गयी। जिसको अस्पताल पहुंचाया गया जहां चिकित्सकों ने उसको मृत घोषित कर दिया। मारे गये बदमाश की पहचान अकरम पुत्र मासूम निवासी ग्राम बूंटा थाना गढी पुख्ता भवन जिला शामली के रूप में हुई। पुलिस के अनुसार अकरम ने अपने साथियों के साथ 2014 में बालावाला में एक घर में डकैती की घटना को अंजाम दिया था जिसमें विरोध करने पर उसके द्वारा अंकित थपलियाल की हत्या कर दी गयी थी। जिसमें उसके फरार होने पर पुलिस ने उस पर 50 हजार रूपये का ईनाम घोषित किया था। घटना के तीन वर्ष बाद 2017 में अकरम को पुलिस ने मुजफ्फरनगर से गिरफ्तार किया था।

मृत बदमाश अकरम पर उत्तराखण्ड व उत्तर प्रदेश में हत्या, लूट, बलात्कार सहित संगीन अपराधों के एक दर्जन से अधिक मुकदमें दर्ज है तथा शामली पुलिस द्वारा वर्तमान में उस पर पांच हजार रूपये का ईनाम घोषित किया गया है। आज अकरम की दून न्यायालय में तारीख थी। तारीख पर पेश होने के लिए वह यहां आया था तथा लूट की घटना को अंजाम दिया। जिसके बाद पुलिस मुठभेड में मारा गया। एसएसपी ने बताया कि बदमाशों की गोली से घायल प्रेमनगर थाना प्रभारी नरेश राठौर को चिकित्सकों ने खतरे से बाहर बताया है।

धामी कैबिनेट की 18 प्रस्तावों पर मुहर

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में गुरुवार को सचिवालय में आयोजित उत्तराखंड मंत्रिमंडल की अहम बैठक में 18 प्रस्तावों पर मुहर लगी। बैठक में उत्तराखंड मोटरयान संशोधन नियमावली 2026 सहित कई प्रस्तावों को मंजूरी मिली।

सचिव मुख्यमंत्री शैलेश बगोली ने कैबिनेट ब्रीफिंग में जानकारी देते हुए बताया कि उत्तराखंड मोटरयान संशोधन नियमावली 2026 को मंजूरी। प्रवर्तन अधिकारी भी वर्दी पहनेंगे। वहीं शहरी विकास कुंभ मेला के लिए कार्यों की स्वीकृति आसान होगी। एक करोड़ तक के मेला अधिकारी, 5 करोड़ तक के मंडलायुक्त और बाकी शासन से स्वीकृत होंगे। इसके साथ ही आबकारी नीति में व्यय दर 6 प्रतिशत निर्धारित की गई थी, जिसके अनुरूप वाणिज्य कर विभाग ने अपनी नियमावली में संशोधन को मंजूरी दी।

उन्होंने बताया कि उत्तराखंड अधीनस्थ वन सेवा नियमावली 2016 में संशोधन को मंजूरी देते हुए वन दरोगा की आयु सीमा 21 से 35 वर्ष और वन आरक्षी की आयु सीमा 18 से बढ़ाकर 25 वर्ष कर दी गई है। साथ ही जिला सैनिक कल्याण अधिकारी को भी सदस्य के रूप में शामिल किया गया है।

अल्पसंख्यक मामलों में उत्तराखंड अल्पसंख्यक अधिनियम 2025 पहले ही अधिसूचित हो चुका है। अब कक्षा 1 से 8 तक संचालित 452 मदरसों को जिला स्तर से मान्यता लेने का प्रावधान किया गया है, जबकि 9वीं से 12वीं तक के लगभग 52 मदरसों को उत्तराखंड बोर्ड से मान्यता लेनी होगी। इस संबंध में अध्यादेश लाया जाएगा, जिससे 50 हजार से अधिक छात्रों को लाभ मिलेगा।

कार्मिक विभाग में प्रतीक्षा सूची की वैधता को लेकर स्पष्ट किया गया है कि यह एक वर्ष तक ही मान्य होगी और इसी अवधि के भीतर चयन होने पर ही उसे वैध माना जाएगा। सुप्रीम कोर्ट के

❑सचिव मुख्यमंत्री शैलेश बगोली ने कैबिनेट ब्रीफिंग में दी जानकारी
❑उत्तराखंड मोटरयान संशोधन नियमावली 2026 को मिली मंजूरी
❑कर्मचारियों और पेंशनभोगियों के हितों से जुड़े प्रस्तावों पर हुई चर्चा

कैबिनेट के प्रमुख फैसले

उत्तराखंड अधीनस्थ वन सेवा नियमावली 2016 में संशोधन को मंजूरी। वन दरोगा की आयु सीमा 21 से 35 वर्ष तय की गई। वन आरक्षी की आयु सीमा 18 से बढ़ाकर 25 वर्ष की गई। जिला सैनिक कल्याण अधिकारी को अब सदस्य के रूप में शामिल किया जाएगा। उत्तराखंड अल्पसंख्यक अधिनियम 2025 पहले ही अधिसूचित किया जा चुका है। कक्षा 1 से 8 तक के 452 मदरसों को अब जिला स्तर से मान्यता मिलेगी। कक्षा 9 से 12 तक के लगभग 52 मदरसों को उत्तराखंड बोर्ड से मान्यता लेनी होगी। प्रतीक्षा सूची अब एक वर्ष तक ही वैध मानी जाएगी। सुप्रीम कोर्ट के आदेश के अनुरूप विशेष शिक्षा शिक्षकों की अर्हता तय करने वाली नियमावली को मंजूरी। सहायक अध्यापकों के लिए सेवा नियमावली को स्वीकृति। लोक निर्माण विभाग में हाईकोर्ट के आदेश के संदर्भ में जेई भर्ती से जुड़े मामलों की जानकारी कैबिनेट के संज्ञान में लाई गई। वन सीमा क्षेत्रों में मधुमक्खी पालन को बढ़ावा देने के लिए नई नीति को मंजूरी।

निर्देशों के तहत विशेष शिक्षा शिक्षकों की अर्हता तय करते हुए विशेष शिक्षक शिक्षा नियमावली को मंजूरी दी गई है। साथ ही शैक्षिक संवर्ग के लिए नई सेवा नियमावली भी लागू की गई है, जिससे सहायक अध्यापकों के 62 पदों को नियमित किया जा सकेगा।

लोक निर्माण विभाग में 2023 की जेई भर्ती से जुड़े मामलों में दिव्यांग कोटे के 60 खाली पद अन्य श्रेणी से भरे जाने के बाद अब 6 नए पद सृजित करने के प्रस्ताव को मंजूरी मिली है।

वित्त विभाग में 1 जनवरी 2026 को लिए गए वर्कचार्ज कर्मचारियों के निर्णय पर हाईकोर्ट के स्टे की जानकारी कैबिनेट के संज्ञान में लाई गई। वहीं निविदा प्रक्रिया में डी श्रेणी के ठेकेदारों के लिए कार्य सीमा बढ़ाकर 1 करोड़ से 1.5 करोड़ रुपये कर दी गई है।

उच्च शिक्षा के क्षेत्र में मुख्यमंत्री उच्च शिक्षा शोध प्रोत्साहन योजना का दायरा बढ़ाते हुए अब 21 अशासकीय

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

सिस्टम का स्याह सच जीतू मुंडा

जब देश का मुख्य मीडिया पांच राज्यों में हुए विधानसभा चुनावों के नतीजे से पहले एग्जिट पोल के जरिए भाजपा की जीत का डंका पीटने और नेता तथा समीक्षक उसका पोस्टमार्टम करने में जुटे हैं तथा पीएम मोदी सिक्किम में फुटबॉल के मैदान पर गोल पर गोल दाग कर अपनी हौसला बुलंदी का इजहार कर रहे हैं। ऐसे में उड़ीसा से आई एक अत्यंत ही हृदय विधायक तस्वीर ने जनमानस को झकझोर कर रख दिया। आजादी के अमृत काल में आई यह तस्वीर डबल इंजन सरकारों और सरकारी सिस्टम के उस स्याह सच को बेनकाब करती है जिस पर किसी का भी सर शर्म से झुक जाए। उड़ीसा के क्योझार जिले का रहने वाला एक व्यक्ति जिसका नाम जीतू मुंडा है, अति निर्धन इस आदिवासी के कंधे पर उसकी बहन का कंकाल है जो तीन माह पूर्व मर चुकी है जिसे वह 3 किलोमीटर पैदल चलकर बैंक तक ले जाता है और कहता है कि अब इससे हस्ताक्षर करा लो और मुझे खाते में जमा उसके 19,300 रूपये दे दो। उसका जब सोशल मीडिया पर यह वीडियो वायरल होता है तो सरकार और सिस्टम ही नहीं देश का पूरा समाज हिल जाता है। सत्ता में बैठे हुए लोग जो समाज के अंतिम पायदान पर खड़े व्यक्ति के उत्थान का दावा करते है उनके मुंह पर जीतू मुंडा की यह तस्वीर एक करारा थप्पड़ ही नहीं है बल्कि उस समाज की कड़वी सच्चाई है जिन्हें आजादी के 80 साल बाद भी नंगे बदन भूखे पेट रहने पर मजबूर कर रखा है। खास बात यह है कि यह तस्वीर राष्ट्रपति द्रोपति मुर्मू के गृह राज्य के एक आदिवासी क्षेत्र से आई है। जिन्हें वर्तमान सरकार द्वारा राष्ट्रपति पद पर बैठाकर आदिवासियों की परम हितेषी और महिला सशक्तिकरण की एक मिसाल बनाकर पेश किया गया था। अनपढ़ और गरीब एक आदिवासी के लिए एक मृत्यु प्रमाण पत्र या जन्म प्रमाण पत्र बना पाना आज भी क्या आसान काम है? प्रमाण पत्र हासिल करने से ज्यादा सुगम रास्ता जीतू मुंडा को यही लगा की कब्र से खोदकर अपनी बहन का कंकाल ही बैंक कर्मियों को दिखा दे जिससे बैंक में जमा उसके पैसे उसे मिल जाए जो उसकी जीवन रेखा है। उड़ीसा के मुख्यमंत्री मोहन मांझी ने इस तस्वीर को देखकर डीएम को फोन खटखटाना पड़ा तब जाकर हरकत में आया सिस्टम तथा रेड क्रॉस जैसी संस्था। अब लोग सरकार से सवाल पूछ रहे हैं क्या भाजपा ने ऐसे ही अच्छे दिन लाने का वायदा किया था? सरकार और सिस्टम की संवेदनहीनता का इससे बड़ा और क्या उदाहरण हो सकता है? अभी बंगाल के चुनाव में पीएम मोदी लोगों को समझा रहे थे की डबल इंजन सरकार बनाओ और विकास पाओ। उड़ीसा में तो डबल इंजन सरकार है फिर यहां से जीतू मुंडा की ऐसी तस्वीर क्यों सामने आई? इस सवाल को सरकार से पूछने की हिम्मत क्या कोई कर सकता है? ऐसे हालात सिर्फ उड़ीसा के ही नहीं है पूरे देश के हैं। उत्तराखंड में भले ही सरकार कुपोषण मिटाने के नाम पर 430 करोड़ एक साल में खर्च करती है लेकिन राज्य के 25 फीसदी बच्चे 56 फीसदी महिलाएं कुपोषण का शिकार हैं। अभी कुछ समय पूर्व राज्य के एक गांव से पूरे परिवार के कुपोषित होने तथा मरणासन्न स्थिति में पहुंचने का मामला प्रकाश में आया था तब शासन प्रशासन हरकत में आया था। भले ही सरकार अपनी पीठ थपथपाती रहे लेकिन धरातल पर सच्चाई इससे अलग है। केंद्र सरकार 5 ट्रिलियन वाली अर्थव्यवस्था का डंका पीट रही है। अंबानी परिवार एक शादी पर 200 करोड़ फूंक देता है 75 करोड़ खर्च कर विदेशी कलाकारों को बुला सकता है। उद्योगपति अरबो खरबो का कर्ज लेकर विदेश भाग सकते हैं। तथा करोड़ का कर्ज माफ हो सकता है वही जीतू मुंडा जैसे लोगों को उनका जमा किया 19300 रूपये भी बैंक से निकालने के लिए अपनी बहन की कब्र खोदकर कंकाल कंधे पर ढोना पड़ता है यह विडंबना नहीं तो क्या है यहां अंधभक्त कोरोना भागने को ताली बजा सकते हैं नेता चुनाव जीतने की गारंटी दे सकते हैं अगर कुछ नहीं हो सकता है तो वह है गरीबों का उद्धार, जो 80 साल में भी नहीं हो सका है।

चारधाम यात्रा के दौरान खोया पर्स पुलिस ने किया बरामद, श्रद्धालु ने जताया आभार

संवाददाता

उत्तरकाशी। चारधाम यात्रा के दौरान महिला श्रद्धालु का खोया पर्स पुलिस ने तत्परता से बरामद कर महिला को वापस किया। जिससे महिला ने पुलिस का आभार व्यक्त किया। आज यहां महाराष्ट्र के चंद्रपुर निवासी एक महिला श्रद्धालु का पर्स यमुनोत्री दर्शन के पश्चात वापस आते समय कहीं खो गया, जिसका आभास उन्हें उत्तरकाशी पहुँचने पर हुआ। उत्तरकाशी पहुँचने पर महिला ने कोतवाली उत्तरकाशी में प्रभारी निरीक्षक को अपनी समस्या से अवगत कराया। प्रभारी निरीक्षक कोतवाली दिनेश कुमार द्वारा तत्काल कार्रवाई करते हुए यमुनोत्री चौकी पर तैनात कांस्टेबल राकेश सिंह से संपर्क स्थापित किया गया। कांस्टेबल राकेश सिंह द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए संबंधित क्षेत्र में खोजबीन कर उक्त पर्स को बरामद किया गया और सुरक्षित रूप से उत्तरकाशी भिजवाया गया। कोतवाली उत्तरकाशी में पर्स को महिला श्रद्धालु के सुपुर्द किया गया, जिसमें नगदी, मोबाइल फोन सहित अन्य आवश्यक सामान सुरक्षित मिला। अपना खोया सामान सकुशल वापस मिलने पर महिला श्रद्धालु ने उत्तरकाशी पुलिस की तत्परता एवं संवेदनशीलता की सराहना करते हुए अपनी आगे की यात्रा को सुगम बनाने हेतु धन्यवाद व्यक्त किया।

'डिजिटल कुरुक्षेत्र' में पक्ष और विपक्ष की 'अग्नि परीक्षा'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। सूबे में आगामी विधानसभा चुनाव में जहां एक ओर रैलियां, जनसभाएं और रोड शो दिखेगा। वहीं दूसरी ओर एक अदृश्य जंग सोशल मीडिया पर लड़ी जाएगी। विधानसभा चुनाव में सोशल मीडिया की भूमिका भले ही आंखों से दिखाई न दे, लेकिन इसका प्रभाव बेहद गहरा हो सकता है। यह न केवल मतदाताओं की सोच को प्रभावित कर रहा है, बल्कि चुनावी रणनीति का केंद्र भी बन सकता है। ऐसे में यह कहना गलत नहीं होगा कि इस बार की असली जंग सड़कों के साथ-साथ स्क्रीन पर भी लड़ी जाएगी है। इस यु(में पक्ष और विपक्ष की अग्नि परीक्षा होना लाजमी है।

बता दें कि सोशल मीडिया के युग में अदृश्य चुनावी यु(न हो यह हो ही नहीं सकता है। राजनीतिक दल अब सोशल मीडिया को सिर्फ प्रचार का माध्यम नहीं, बल्कि रणनीतिक हथियार के तौर पर इस्तेमाल कर रहे हैं। फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब और व्हाट्सएप जैसे प्लेटफार्म पर माइक्रो-टारगेटिंग के जरिए अलग-अलग वर्गों तक अलग संदेश पहुंचाया जाएगा है। युवा, महिलाएं और पहली बार वोट देने वाले मतदाता इस डिजिटल अभियान के मुख्य केंद्र में हैं। छोटे-छोटे मैसेज, वीडियो क्लिप और ग्राफिक्स के जरिए राजनीतिक नैरेटिव तैयार किया जा रहा है। व्हाट्सएप यूनिवर्सिटी कहे जाने वाले इस अनौपचारिक नेटवर्क के जरिए सूचनाएं तेजी से फैलती हैंकृचाहे वह सही हों या भ्रामक। यही कारण है कि सोशल मीडिया अब जनमत निर्माण का एक बड़ा साध न बनेगा है।

❑चुनावी रण में एक अदृश्य जंग सोशल मीडिया पर भी दिखेगी
❑मतदाताओं की सोच प्रभावित कर चुनावी रणनीति का केंद्र बनेगा
❑सोशल मीडिया अब जनमत निर्माण का बनेगा एक बड़ा साधन
❑पार्टियां कंटेंट क्रिएशन और डिजिटल मैनेजमेंट पर कर रही निवेश

सोशल मीडिया की सबसे बड़ी ताकत यह है कि यह उन मतदाताओं तक भी पहुंच बना लेता है जो सार्वजनिक रूप से अपनी राय जाहिर नहीं करते। घर-घर तक पहुंचने वाले मोबाइल फोन और सस्ते इंटरनेट ने साइलेंट वोटर को सीध ` राजनीतिक संवाद का हिस्सा बनते है। नेताओं की छवि गढ़ने और विरोधियों के खिलाफ माहौल बनाने में सोशल मीडिया अहम भूमिका निभा सकता है। एक वायरल वीडियो या पोस्ट कुछ ही घंटों में लाखों लोगों तक पहुंचकर धारणा बदल सकता है। यही वजह है कि पार्टियां अब कंटेंट क्रिएशन और डिजिटल मैनेजमेंट पर भारी निवेश कर रही हैं।

सोशल मीडिया पर जहां राष्ट्रीय मुद्दे तेजी से ट्रेंड करते हैं, वहीं स्थानीय समस्याओं को भी अब डिजिटल मंच मिल गया है। गांव की सड़क, पानी या रोजगार से जुड़ी समस्याएं भी वायरल होकर बड़े मुद्दे बन सकते हैं, जिससे चुनावी एजेंडा प्रभावित होता है। सत्ता पक्ष जहां अपनी उपलब्धियों को डिजिटल माध्यम से प्रचारित कर रहा है, वहीं विपक्ष इन प्लेटफार्म्स का उपयोग सरकार की कमियों को उजागर करने के लिए कर रहा है। दोनों के बीच यह डिजिटल मुकाबला चुनाव से पूर्व ही तेज हो गया है।

राजनैतिक विशेषज्ञों की माने तो आम मतदाता को आगामी विधानसभा चुनाव में 'डिजिटल कुरुक्षेत्र' के बारे में पूरी जानकारी रखनी होगी। हालांकि अभी चुनाव आयोग ने चुनाव की घोषणा तो नहीं की है, लेकिन अभी से सर्तक और जानकारी पूरी रखनी मतदाता की भी जिम्मेदारी है। क्योंकि वर्तमान जो दौर चल रहा है उससे आगामी विधानसभा चुनाव में मतदाता को ही नुकसान गलत पार्टी या नेता चुनकर हो सकता है। चुनाव अभी दूर है और सोशल मीडिया पर अभी से अदृश्य चुनावी वार चलने लगा है। इसलिए अभी से सावधान रहें।

कांग्रेस की कथनी और करनी में जमीन-आसमान का अंतरः महेंद्र

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भाजपा ने विधानसभा विशेष सत्र के दौरान महिला आरक्षण विरोधियों के विरु(निंदा प्रस्ताव पारित होने का स्वागत किया है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने कांग्रेस द्वारा जीत के बाद विधानसभा में महिला आरक्षण लागू करने के तर्कों को असंवैधानिक बताते हुए कहा, उन्हें 27 के नतीजों का इंतजार करने की जरूरत नहीं है, उससे पहले ही वह अपनी पार्टी में 33 फीसदी टिकट महिलाओं को दे सकते हैं, किसने रोका है। जहां तक भाजपा का सवाल है तो सबसे अधिक विधायक हमारे हैं और टिकट भी हमने दिए। कांग्रेस दिग्गजों ने तो घोषित महिला टिकट को कैंसिल कर चुनाव लड़े हैं।

उन्होंने विभिन्न माध्यमों पर मीडिया द्वारा प्रतिक्रिया मांगे जाने पर कहा, महिला आरक्षण के मुद्दे पर कांग्रेस पार्टी की कथनी और करनी में जमीन आसमान का अंतर है, लिहाजा उन्हें आत्मचिंतन करने की जरूरत है। उन्होंने कांग्रेस पर तीखा हमला बोलते हुए कहा कि जो लोग आज विधानसभा से महिलाओं को 33 प्रतिशत आरक्षण देने की असंवैध ानिक प्रक्रिया का भ्रम और झूठ फैला रहे हैं। उन्हें पहले यह जवाब देना चाहिए कि जब संसद के विशेष सत्र में ऐतिहासिक

●कांग्रेस को 2027 के चुनाव टिकटों में महिलाओं को आरक्षण देने से किसने रोका
●सर्वाधिक महिला उम्मीदवार और विधायक भाजपा के, कांग्रेस करती है सिर्फ ड्रामा
●कांग्रेस दिग्गजों ने तो घोषित महिला टिकट को कैंसिल कराकर चुनाव लड़े

नारी शक्ति वंदन संशोधन विधेयक लाया गया था, तब वहां विरु(क्यों किया गया? उन्होंने सवाल किया कि कांग्रेस के स्थानीय नेताओं ने दिल्ली में बैठे अपने आलाकमान को इस मुद्दे पर सही सलाह क्यों नहीं दी।

उन्होंने कांग्रेस द्वारा जीत के बाद विधानसभा में महिला आरक्षण देने के दावों पर चुनौती देते हुए कहा कि 2027 के चुनावों तक रुकने की आवश्यकता नहीं है। यदि उनकी नीयत साफ है, तो वे आज ही घोषणा करें कि आगामी चुनावों में अपनी पार्टी के भीतर महिलाओं को 33 फीसदी टिकट देंगे। उन्हें ऐसा करने से किसी ने नहीं रोका है और भाजपा को इस पर कोई आपत्ति नहीं होगी।

टिकट वितरण पर कांग्रेस को घेरा प्रदेश अध्यक्ष ने कांग्रेस की महिला विरोध ी मानसिकता पर प्रहार करते हुए आईना दिखाया कि कांग्रेस स्पष्ट करे कि वर्ष 2022 के विधानसभा चुनाव में उन्होंने कितनी महिलाओं को चुनावी मैदान में उतारा था? जबकि कड़वी सच्चाई यह है कि उनके एक बड़े नेता और पूर्व सीएम ने तो एक महिला प्रत्याशी का घोषित टिकट कटवाकर स्वयं चुनाव लड़ा। जहां तक बात है भाजपा की तो वर्तमान में भाजपा के पास सदन में अब तक के इतिहास में सर्वाधिक 7 महिला विधायक हैं, जबकि कांग्रेस में यह संख्या मात्र 2 है। उन्होंने चेताते हुए कहा कि कांग्रेस नेतृत्व को असंवैधानिक प्रक्रियाओं का बहाना बनाकर महिला आरक्षण के मुद्दे पर प्रदेश की जनता के बीच झूठ और भ्रम फैलाना बंद करना चाहिए। भाजपा महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए प्रतिब(है और निंदा प्रस्ताव के माध्यम से विरोधियों का असली चेहरा फिर से जनता के सामने लेकर आई है।

जमीन के सौदे बैंक से करें, साहूकारों से कर्ज से बचें- रावत

हल्द्वानी(आरएनएस)। कुमाऊं आयुक्त और सचिव मुख्यमंत्री दीपक रावत ने हल्द्वानी कैम्प कार्यालय में आयोजित जनसुनवाई में आमजन की समस्याएं सुनीं। इस दौरान उन्होंने कहा कि भूमि या संपत्ति की खरीद-बिक्री में नकद लेनदेन से बचें और केवल बैंकिंग माध्यम अपनाएं, क्योंकि बैंक रिकॉर्ड ही सबसे बड़ा कानूनी प्रमाण होता है।आयुक्त ने ऋण मामलों पर भी सख्त रुख अपनाते हुए लोगों से अपील की कि अनरजिस्टर्ड व्यक्तियों या निजी साहूकारों से कर्ज लेना जोखिमपूर्ण है। ऐसे मामलों में अधिक ब्याज, दबाव और आर्थिक शोषण की संभावना रहती है, इसलिए केवल पंजीकृत बैंक या अधिकृत संस्थानों से ही ऋण लें। एक प्रकरण में महिला ने आरोप लगाया कि कर्ज चुकाने के बावजूद उसकी जमीन हड़प ली गई। आयुक्त ने मामले को गंभीरता से लेते हुए संबंधित व्यक्ति को दो लाख रुपये लौटाने के निर्देश दिए। भूमि रजिस्ट्री में देरी के मामले में डीलर और भू-स्वामी को पांच मई तक रजिस्ट्री कराने के आदेश दिए गए। पेंशन न मिलने की शिकायत पर मुख्य चिकित्साधिकारी और कोषाधिकारी को तत्काल भुगतान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए, जबकि फर्जी लोन मामले में बैंक अधिकारियों को तलब कर जांच के आदेश दिए गए। आयुक्त ने सभी मामलों में समयबद्ध कार्रवाई सुनिश्चित करने पर जोर दिया।

स्मार्ट मीटर नहीं लगाने से उद्योग का कनेक्शन काटने का आरोप

काशीपुर(आरएनएस)। एक पैकेजिंग इंडस्ट्रीज का बिजली कनेक्शन काटने से परेशान उद्यमियों ने बिजली दफ्तर पर सांकेतिक प्रदर्शन किया। श्री महावीर पैकेजिंग इंडस्ट्रीज के अमित कुमार जैन ने बताया कि उन्होंने अभी तक स्मार्ट मीटर नहीं लगाया है, इसको लेकर मंगलवार दोपहर को उनकी इंडस्ट्री की बिजली ऊर्जा निगम की ओर से काट दी गई। इसके विरोध में जब बिजली घर पर पहुंचे तो वहां पर तृतीय श्रेणी का कर्मचारी मौजूद था। जब बिजली घर पर कोई जिम्मेदार अधिकारी नहीं मिला तो आधा घंटे तक सांकेतिक प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के दौरान उन्हें मौखिक रूप से बताया कि उनके यहां पर स्मार्ट मीटर नहीं लगा है, इस कारण बिजली काटी गई है। आरोप लगाया कि इस संबंध में ऊर्जा निगम के अवर सहायक अभियंता, एसडीओ ग्रामीण को फोन मिलाया, लेकिन उन्होंने फोन नहीं उठाया। यदि जल्द ही बिजली की लाइन नहीं जोड़ी गई तो सभी कारोबारी आंदोलन करेंगे। बताया कि उन्होंने आरटीआई से मिले जवाब में यह बताया गया था कि केवल बिजली बिल का भुगतान नहीं करने पर ही कनेक्शन काटा जाएगा। ऊर्जा निगम के अधीक्षण अभियंता अर्जुन प्रताप सिंह ने बताया कि उन्हें अभी इस मामले की जानकारी नहीं है।

बोर्डिंग हाउस क्षेत्र में जल निकासी को बिछेंगे ह्यूम पाइप

चम्पावत(आरएनएस)। कनलगांव वार्ड के बोर्डिंग हाउस क्षेत्र में नागरिकों को जल्द ही जल भराव की समस्या से निजात मिलेगी। पालिका यहां राज्य वित्त मद से ह्यूम पाइप नाली का निर्माण करेगी। इसके अलावा वार्ड में 4.67 लाख रुपये से इंटरलाकिंग टाइल्स भी लगाएगी। कनलगांव वार्ड के बोर्डिंग हाउस क्षेत्र में जल निकासी की समुचित व्यवस्था नहीं होने से नागरिकों को बरसात के समय जल भराव की समस्या का सामना करना पड़ता था। जिसको देखते हुए बोर्ड की बैठक में ह्यूम पाइप नाली बनाए जाने का प्रस्ताव पारित किया गया। प्रस्ताव पर राज्य वित्त आयोग की ओर से 7.25 लाख रुपये अवमुक्त किए गए हैं। पालिका के अधिशासी अधिकारी भरत त्रिपाठी के अनुसार बोर्डिंग हाउस क्षेत्र में जल निकासी की व्यवस्था के साथ ही 4.67 लाख की लागत से इंटरलाकिंग टाईल्स रास्ते का निर्माण किया जाएगा। पालिका ने निर्माण कार्यो के लिए टेंडरिंग प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। दोनों ही कार्य छह माह के भीतर पूरे कर लिए जाएंगे।

एम्स ऋषिकेश में आचार्य प्रशांत का युवाओं से संवाद

ऋषिकेश(आरएनएस)। दार्शनिक विचारक और लेखक आचार्य प्रशांत ने एम्स ऋषिकेश में आयोजित विशेष संवाद सत्र में युवा चिकित्सकों, शोधार्थियों और फैकल्टी सदस्यों को संबोधित किया। उन्होंने मनोविज्ञान, जीवन के उद्देश्य, लैंगिक पहचान और अध्यात्म जैसे जटिल विषयों पर स्पष्ट और बेबाक विचार रखे। एम्स सभागार में निदेशक प्रोफेसर मीनू सिंह तथा डीन प्रोफेसर सौरभ वार्ष्णेय ने आचार्य प्रशांत को अंगवस्त्र तथा स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। छात्रों और डॉक्टरों के बीच सत्र की शुरुआत एक खुली बातचीत से हुई। युवा भावी चिकित्सकों के एक पैनल ने आचार्य प्रशांत से सीधे सवाल पूछे, जिससे चिकित्सा और दर्शन के बीच एक जीवंत संवाद देखने को मिला। जीवन के उद्देश्य पर चर्चा करते हुए उन्होंने प्रचलित धारणाओं को चुनौती दी। उनका कहना है कि लोग जिस उद्देश्य की तलाश करते हैं, वह अक्सर उनकी अपनी समझ नहीं होती, बल्कि समाज से बिना जांचे-परखे अपनाई गई अवधारणाएं होती हैं। उन्होंने कहा जब तक भीतर बेचैनी है, तब तक उद्देश्य की जरूरत बनी रहेगी।

जनगणना की ड्यूटी को लेकर गणना कर्मचारी परेशान

गणना कार्मिकों को दें जरूरी सूचनाएं: कमिश्नर

हल्द्वानी(आरएनएस)। कुमाऊं कमिश्नर दीपक रावत ने बताया कि भारत की जनगणना 2027 के तहत मकानों की गणना का कार्य शुरू हो गया है। गणना टीम व संगणक घर-घर जाकर भवन गणना का कार्य कर रहे हैं।उन्होंने मंडल वासियों से अपील की है कि वह गणना कार्मिकों को आवश्यक जानकारी देकर जनगणना कार्य में सहयोग करें। उन्होंने बताया कि गणना कार्मिक आपके घरों पर आएंगे, उनके पास अपना सरकारी पहचान पत्र भी होगा। जिसे आप सत्यापित भी कर सकते हैं। वह घर-घर जाकर आपसे कुछ जानकारी और कुछ सूचनाएं लेंगे। कमिश्नर रावत ने कहा है कि गणना के दौरान उनके भवन पर कुछ जगह मार्किंग भी गणना कार्मिक कर सकते हैं, जिसमें कोई नंबर भी डाल सकते हैं। इस स्थिति में आप उसका विरोध न करें और राष्ट्रहीत के इस कार्य में अपना पूरा सहयोग दें। कुमाऊंकमिश्नर दीपक रावत ने बताया कि जनगणना को लेकर शासन स्तर से टोल फ्री नंबर 1855 जारी किया गया है। यह नंबर सुबह 9 बजे से सायं 6 बजे तक कार्य करेगा। इसके माध्यम से जनगणना से जुड़ी कोई भी जानकारी ली जा सकती है।

हल्द्वानी(आरएनएस)। जनगणना कार्य में लगे कर्मचारी ड्यूटी को लेकर काफी परेशान हैं। कुछ कर्मचारियों का आरोप है कि विकल्प मांगे जाने के बावजूद उनकी दुर्गम स्थानों में ड्यूटी दी गई है। जबकि 'पहुंच' वाले कर्मियों को सुविधानजक स्थानों पर ड्यूटी दी गई है। दुर्गम क्षेत्र में काम करने वाले कई कर्मचारियों ने शहर में ड्यूटी लगवा ली है। कई कर्मचारी अपनी ड्यूटी सही स्थान पर लगवाने के लिए नगर निगम दफ्तर के चक्कर काट रहे हैं।ड्यूटी को लेकर आ रही शिकायतों के तहत दुर्गम ब्लॉकों में कार्य करने वाले कुछ कर्मियों ने 'पहुंच' के चलते हल्द्वानी शहर में जनगणना ड्यूटी लगवा ली है। वह दो माह तक शहर में रहकर अपने घर के पास ही जनगणना का कार्य करेंगे। निगम दफ्तर पहुंचे एक कार्मिक के परिजन राजेन्द्र सिंह ने बताया कि ड्यूटी को लेकर कर्मचारियों की ओर से दिए गए विकल्प पर कोई ध्यान नहीं दिया गया है। जिसके चलते कुछ कर्मचारी दूर-दराज के स्थानों पर ड्यूटी करने को मजबूर हैं। एडीएम विवेक राय ने बताया कि जनगणना ड्यूटी मानकों के तहत लगाई गई है। कार्मिकों द्वारा दिए विकल्पों पर भी ध्यान दिया गया है। ड्यूटी कटवाने को लेकर मेडिकल बोर्ड बनाया गया है। बोर्ड की रिपोर्ट के बाद ही ड्यूटी हटाई जा रही है।

जिला स्तरीय कराटे प्रतियोगिता के पदक विजेताओं का सम्मान

ऋषिकेश(आरएनएस)। शेम लिटिल स्टार स्कूल में आयोजित सम्मान समारोह में जिला स्तरीय कराटे प्रतियोगिता में पदक जीतने वाले खिलाड़ियों को सम्मानित किया गया। समारोह का शुभारंभ प्रबंधक राहुल पंवार ने किया। उन्होंने कहा कि बीते 25 एवं 26 अप्रैल को देहरादून के आमवाला स्थित स्टेट बहुद्देश्यीय क्रीड़ा हॉल में जिला स्तरीय कराटे प्रतियोगिता हुई थी, जिसमें जिले के 300 से अधिक खिलाड़ियों ने विभिन्न भार वर्गों में प्रतिभाग किया। इस प्रतियोगिता में विद्यालय के शिवांश रावत, विहान, शिवांश कुमार, वीर राघव चौहान, कार्तिक आर्यन, आदर्श सिंह बिष्ट, अर्नव रावत, आरव रौतियाल, ओम नौडियाल, गौरव सिंह बुटोला, वंश बसलियाल, आयुष्मान कंडारी एवं युवान तिवारी ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 2 स्वर्ण, 3 रजत एवं 6 कांस्य पदक जीते हैं, जो विद्यालय के लिए गर्व की बात है। यह सभी खिलाड़ी आगामी राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में शिरकत करेंगे। कार्यक्रम के अंत में खिलाड़ियों को पदक एवं प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया तथा क्रीड़ा प्रशिक्षक चंद्रमोहन तिवारी को भी पुष्पमाला पहनाकर सम्मानित किया गया।

किसी भी प्रकार के शोषण पर चुप न रहे बालिकाएं: तान्या मिडढा

ऋषिकेश(आरएनएस)। हरीचंद गुप्ता आदर्श कन्या इंटर कॉलेज में विधिक साक्षरता एवं स्वास्थ्य जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें सिविल जज तान्या मिडढा ने छात्राओं को उनके अधिकारों और कानून की जानकारियां दी। रेलवे मार्ग स्थित हरीचंद गुप्ता आदर्श कन्या इंटर कॉलेज में में आयोजित विधिक साक्षरता एवं स्वास्थ्य जागरूकता शिविर का शुभारंभ सिविल जज तान्या मिडढा ने किया। उन्होंने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि प्रत्येक बालिका को अपने कानूनी अधिकारों की जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने घरेलू हिंसा अधिनियम, पॉक्सो ऐक्ट, साइबर सुरक्षा, बाल विवाह निषेध कानून तथा हेल्पलाइन नंबर 1098, 112 की विस्तृत जानकारी दी। साथ ही छात्राओं को आत्मरक्षा के गुर भी बताए और किसी भी प्रकार के शोषण पर चुप न रहने की सलाह दी।

जयहरीखाल की सड़क दो माह से ठप, ग्रामीण पैदल चलने को मजबूर

कोटद्वार(आरएनएस)। जयहरीखाल विकासखंड की सगवाड़ी मोटर मार्ग पिछले दो माह से यातायात के लिए पूरी तरह ठप है। सड़क क्षतिग्रस्त होने के कारण ग्रामीणों को मुख्य मार्ग तक तीन किलोमीटर पैदल चलना पड़ रहा है। ग्रामीण अब इस सड़क को लोनिवि को हस्तांतरित करने की मांग करने लगे हैं। ग्रामीणों ने बताया कि यह मार्ग जनवरी 2024 में 2.25 करोड़ रुपये की लागत से स्वीकृत हुआ था। सतपुली सिसल्डी मोटर मार्ग पर स्थित किमार से सगवाड़ी तक तीन किलोमीटर लंबी यह सड़क ग्रामीण निर्माण विभाग (आरडब्लूडी) कोटद्वार द्वारा डेढ़ वर्ष के निर्माण कार्य के बाद गांव तक पहुंची थी। हालांकि, निर्माण के बाद से ही सड़क पर बार-बार मलबा आने और कई पुश्तों के ध्वस्त होने के कारण यह कभी भी एक सप्ताह भी सुचारू रूप से नहीं चल पाई। ग्रामीणों में सड़क बनने की खुशी जल्द ही निराशा में बदल गई। विभागीय अधिकारियों से कई बार शिकायत करने के बावजूद मार्ग की मरम्मत नहीं की गई है।

लैंसडौन के नाम परिवर्तन के विरोध में लोगों का प्रदर्शन

कोटद्वार(आरएनएस)। लैंसडौन का नाम बदलने के प्रस्ताव के विरोध में मंगलवार सुबह से ही सभी व्यापारिक प्रतिष्ठान बंद रहे। व्यापार मंडल, होटल एसोसिएशन, नागरिक मंच ने गांधी चौक से लेकर कैंट बोर्ड कार्यालय तक जुलूस निकालकर प्रदर्शन किया।

संगठनों की ओर से गांधी चौक में एक जनसभा का आयोजन भी किया गया जिसके बाद एसडीएम शालिनी मौर्य के माध्यम से रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह को ज्ञापन भेजकर लैंसडौन का नाम यथावत रखने की मांग की गई। कैंट बोर्ड की बीती 10 अप्रैल को हुई बैठक में लैंसडौन का नाम जसवंतगढ़ छावनी रखने का प्रस्ताव पारित किया गया था। इस प्रस्ताव के विरोध में लैंसडौन में उबाल आया है।

पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार मंगलवार सुबह व्यापारी, होटल कारोबारी व नागरिक मंच से जुड़े लोग सड़क पर उतरे। स्थानीय नागरिकों व जन प्रतिनिधियों ने गांधी चौक में जनसभा का आयोजन किया। उन्होंने लैंसडौन के नाम परिवर्तन का पुरजोर विरोध किया।

लैंसडौन का नाम देश और दुनिया में विख्यात है। लैंसडौन नाम सामने आते ही एक हिल स्टेशन और पर्यटन नगरी का दृश्य सामने आता है। कहा कि नाम बदलने के बजाय विकास की योजनाओं का धरातल पर उतारने की जरूरत है।

प्रदर्शनकारियों ने गांधी चौक से छावनी परिषद कार्यालय तक जुलूस निकालकर अपना विरोध प्रकट किया। सभा स्थल पर आकर एसडीएम शालिनी मौर्य ने प्रदर्शनकारियों का ज्ञापन लिया।

कांग्रेस नेता रघुवीर बिष्ट और धीरेंद्र प्रताप ने कहा कि नाम परिवर्तन से लैंसडौन की विश्वव्यापी पहचान खत्म हो जाएगी। अन्य वक्ताओं में जयहरीखाल की कनिष्ठ प्रमुख पूनम मैंदोला, क्षेत्र पंचायत सदस्य विक्रांत खंतवाल, शशि बिष्ट, अशोक बुड़ाकोटी, होटल एसोसिएशन के अध्यक्ष अजय सतीजा, कैंट होटल एसोसिएशन के अध्यक्ष सलीम रहमान, होटल जीएम ग्रुप के संजीव नैनवाल, कांग्रेस के नगर अध्यक्ष रोशन शाह, सौरभ नेगी, हितेश शर्मा शामिल रहे।

विभिन्न संगठनों के लोगों ने छावनी परिषद के मुख्य अधिशासी अधिकारी हर्षित राज को भी लैंसडौन का नाम यथावत रखने के ज्ञापन सौंपे।

8 घंटे से ज्यादा सोना सेहत के लिए बन सकता है आफत...!

स्वस्थ जीवन जीने के लिए पर्याप्त और क्वालिटी स्लीप लेना जरूरी है. अक्सर विशेषज्ञ 7 से 8 घंटे की नींद लेने की सलाह देते हैं. इससे कम सोने पर आपको कई तरह की बीमारी हो सकती है.लेकिन क्या आपको मालूम है कि ज्यादा देर सोने से भी आपके शरीर को कई सारे नुकसान हो सकते हैं. जी हां अगर आप भी 8 घंटे से ज्यादा सोते हैं तो आपको इससे सेहत को होने वाले नुकसान को समझ लेना चाहिए.

ज्यादा सोने पर होने वाले नुकसान

1.जरूरत से ज्यादा सोने से व्यक्ति डिप्रेशन का शिकार हो सकता है. पीएलओएस के रिपोर्ट के मुताबिक ज्यादा सोना डिप्रेशन का कारण बन सकता है. जब आप ज्यादा सोते हैं तो इससे सुस्ती बनी रहती है काम में मन नहीं लगता. एकाग्रता में कमी आती है और ऐसे आप डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं.

2.जरूरत से ज्यादा नींद लेने से दिल की बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है. अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन में छपी रिपोर्ट की माने तो जो लोग 9 से 11 घंटे की नींद लेते हैं उनमें दिल के रोग होने की संभावना 3० से 38 फसदी तक बढ़ जाती है.

3.ज्यादा देर सोने से आप फिजिकल इन एक्टिव हो जाते हैं. इस वजह से आप वेट गेन कर सकते हैं. आपको मोटापा के साथ पाचन संबंधित समस्याएं भी हो सकती है. एक स्टडी के मुताबिक जो लोग हर रात 9 या 1० घंटे सोते थे, उन्हें 8 घंटे की नींद लेने वालों की तुलना में 6 साल की अवधि में मोटे होने की संभावना 21 फ़ीसदी तक अधिक होती है.

4.कुछ लोग छुट्टियों में लंबे वक्त तक सो जाते हैं. उन्हें सिर दर्द की समस्या हो सकती है. जब आप ज्यादा देर तक सोते हैं तो सेरोटोनिन काफी अधिक स्राव हो जाता है. ऐसे में मस्तिष्क में कुछ न्यूरोट्रांसमीटर पर इसका प्रभाव पड़ने लगता है.

5.लंबे वक्त तक सोने से आपको पीठ दर्द की समस्या या शरीर में दर्द की समस्या हो सकती है. क्योंकि जब आप फिजिकल इन एक्टिव होते हैं तो आपके शरीर में ब्लड सरकुलेशन सही नहीं होता है. इस वजह से पीठ दर्द या बदन दर्द की परेशानी हो सकती है. सही ब्लड सर्कुलेशन के लिए एक्सरसाइज करना काफी जरूरी है.

त्वचा की देखभाल के लिए घर पर बनाएं नारियल तेल से फेस मास्क

हर किसी की ख्वाहिश होती है कि उसकी त्वचा स्वस्थ और चमकदार रहे और इसके लिए त्वचा की देखभाल करना बहुत जरूरी हैइसके लिए नारियल तेल से फेस मास्क बनाकर इस्तेमाल किया जा सकता हैशोध में पाया गया है कि नारियल तेल से बने फेस मास्क त्वचा के लिए बेहतरीन तरीके से काम करते हैं।आइये आज घर पर नारियल तेल से फेस मास्क बनाने का तरीका और इसके इस्तेमाल से होने वाले फायदे बताते हैं।

फेस मास्क बनाने का तरीका: सबसे पहले कटोरी में एक चौथाई चम्मच कप शिया बटर और इसी मात्रा में नारियल तेल डालकर दोनों को पिघला लें। अब इसमें एक बड़ी चम्मच कच्चा शहद मिलाकर अच्छे से मिलाएं। इस मिश्रण को पूरे चेहरे पर लगाएं और कम-से-कम आधे घंटे के बाद पानी से धो लें।फायदे: इसमें एंटी-माइक्रोबिलय और एंटी-फंगल गुण होते हैं, जो बैक्टीरिया को मारते हैं और त्वचा को स्वस्थ रखते हैं। यह त्वचा को मॉइस्चराइज भी करता है।

फेस मास्क बनाने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में एक बड़ी चम्मच नारियल का तेल और टी ट्री ऑयल की 2-3 बूंदें डालकर अच्छे से मिला लें। आप इसे ज्यादा मात्रा में मिलाकर एक बोतल में भी भरकर रख सकते हैं और फिर रात में सोने से पहले इसे चेहरे पर लगाकर छोड़ दें।फायदे: इन दोनों सामग्रियों में एंटी-सेप्टिक और उपचार गुण होते हैं। इसे लगाने से अगले दिन आपको चमकदार त्वचा मिलती है।

फेस मास्क बनाने का तरीका: सबसे पहले 3 बड़ी चम्मच नारियल तेल में आधी चम्मच हल्दी पाउडर, आधी चम्मच नींबू का रस और एक बड़ी चम्मच शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और करीब 2० मिनट बाद धो लें।फायदे: हल्दी में एंटी-सेप्टिक गुण होते हैं, जो त्वचा के दाग-धब्बों से छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं। इससे आपकी त्वचा चमकदार और साफ बनी रहती है।

फेस मास्क बनाने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में एक बड़ी चम्मच नारियल का तेल और एक चम्मच बेकिंग सोडा को मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस फेस मास्क को अपने चेहरे पर लगाकर 1० मिनट तक उंगलियों से धीरे-धीरे मसाज करें।फायदे: यह फेस मास्क क्लींजर की तरह काम करता है। यह रोमछिद्रों से गंदगी और मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाता है और चेहरे को चमकदार बनाता है।

फेस मास्क बनाने का तरीका: सबसे पहले एक चम्मच नारियल का तेल और एक चम्मच कॉफी पाउडर को मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इसे अपने चेहरे पर लगाकर करीब 15 मिनट तक उंगलियों से गोलाकार गति में धीरे-धीरे मालिश करें। इसके बाद गुनगुने पानी से धो लें।फायदे: ये दोनों सामग्री एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो आपकी त्वचा को हानिकारक मुक्त कणों से बचाते हैं। यह कोलेजन के उत्पादन को भी बढ़ाता है और त्वचा को चमकदार बनाता है।

बर्फ करेगी दर्द को दूर, जानिए सेहत से जुड़े 6 फायदे

बर्फ का नाम सुनने पर लोगों के दिमाग में आइसक्रीम, बर्फ का गोला, बर्फ वाली कैंडी या शरबत में आइस क्यूब्स की छवि आती है, लेकिन बर्फ का काम केवल इतना नहीं है। खाने-पीने के इस्तेमाल के अलावा बर्फ के और भी ढेरों फायदे हैं। बर्फ दर्द, सूजन और यहां तक की दांत के दर्द को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है।

बर्फ की सिकाई का उपयोग कई समस्याओं में किया जा सकता है। ये कई स्थितियों के लिए लाभदायक होता है। शरीर के किसी भी हिस्से में ठंडी सिकाई का इस्तेमाल कर सकते हैं। हालांकि नवजात शिशुओं पर बर्फ की सिकाई की सलाह नहीं दी जाती है।

सूजन को कम करती है बर्फ

गर्दन या मांसपेशियों में सूजन से पीड़ित हैं, तो दर्द और सूजन से राहत के लिए प्रभावित क्षेत्र पर आइस पैक लगाएं। यह उपाय रक्त वाहिकाओं को संकुचित करता है, जिससे शरीर की सूजन कम हो जाती है। किसी तरह की चोट लगी हो तो पहले 72 घंटों में सूजन को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है कोल्ड कॉन्ट्रेक्शन का इस्तेमाल। ठंडा तापमान तंत्रिकाओं पर एक सुन्न प्रभाव डालता है जो बदले में सूजन को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके लिए एक कपड़े में चार से पांच बर्फ के टुकड़े लपेटें और इसे प्रभावित क्षेत्र पर कम से कम 2० मिनट तक रखें और इस प्रक्रिया को हर घंटे दोहराएं। त्वचा पर सीधे बर्फ न लगाएं, क्योंकि इससे फ्रॉस्टबाइट हो सकता है।

दर्द से राहत मिलना

इंजेक्शन के कारण मांसपेशियों में ऐंठन हो या दर्द, प्रभावित क्षेत्र पर आइस पैक लगाने से दर्द और परेशानी कम हो जाती है। यह सूजन को कम करने के साथ और उस प्रभावित क्षेत्र में ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करके दर्द का मुकाबला करने में मदद करता है। टीकाकरण के कारण होने वाले दर्द के लिए, एक आइस क्यूब लें और इसे अपनी हथेली पर रगड़ें और क्षेत्र पर अपना हाथ रखें। मांसपेशियों में दर्द के लिए, प्रभावित क्षेत्र पर आइस-क्यूब रगड़ें। बेहतर परिणाम के लिए दो से तीन दिनों तक दिन में कम से कम तीन बार ऐसा करें।

पाइल्स के इलाज में मदद करती है बर्फ

पाइल्स से पीड़ित लोग गुदा में दर्द और असुविधा को कम करने के लिए बर्फ का इस्तेमाल कर सकते हैं। आइस पैक सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं लेकिन इसे सीधे अप्लाई न करें। कुछ आइस क्यूब्स के टुकड़ें करें और इसे प्लास्टिक बैग या शीट में लपेटें। इसे एक साफ कपड़े में लपेटें। अब अपनी पीठ के बल पर आरामदायक स्थिति में लेट जाएं और प्रभावित हिस्से पर लगाएं। जब भी दर्द महसूस हो तब अधिकतम 1० मिनट के लिए ऐसा करें।

टैन और सनबर्न दूर करती है बर्फ

बर्फ के टुकड़े त्वचा को हाइड्रेट भी करते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि बर्फ में पानी होता है जो त्वचा पर लगाने पर दर्द और सूजन को कम करता है। धूप में ज्यादा समय तक रहते हैं तो चेहरे पर एलोवेरा वाले आइस क्यूब्स लगाएं। ऐलोवेरा का शीतल प्रभाव सनबर्न पर असर दिखाएगा। ज्यादा राहत पाने के लिए शरीर के अन्य भागों पर भी क्यूब्स रगड़ सकते हैं। अगर एलोवेरा नहीं है तो खीरे के रस से बने आईस क्यूब्स को चेहरे और त्वचा पर रगड़ें। सनबर्न से तुरंत राहत पाने के लिए आइस क्यूब पर गुलाब जल डालकर त्वचा पर रगड़ें।

दांत दर्द को कम करती है बर्फ

बर्फ दांत दर्द से राहत दिला सकती है। संवेदनशील क्षेत्र पर आइस क्यूब लगाने से कुछ समय के लिए नसों और मसूड़ों को निष्क्रिय कर देता है और राहत देता है। एक कपड़े में एक आइस क्यूब लपेटें और इसे अपने गाल पर कुछ मिनटों के लिए रखें। सीधे दांत पर बर्फ भी लगा सकते हैं। हालांकि यह काफी दर्दनाक हो सकता है।

काले घेरों को कम करती है बर्फ

बर्फ की मदद से डार्क सर्कल्स के साथ-साथ आंखों की सूजन का भी प्रभावी तरीके से इलाज किया जा सकता है। यह रक्त वाहिकाओं को संकुचित करता है, त्वचा में कसावट रखते हुए कालापन कम करता है।

यह त्वचा को मॉइस्चराइज करके इसकी डलनेस भी दूर करती है। बर्फ के पानी में लैवेंडर ऑयल की कुछ बूंदें डालें और इस सॉल्यूशन को कॉटन की मदद से काले घेरों पर लगाएं। जल्दी राहत के लिए नियमित रूप से ऐसा करें।

शब्द सामर्थ्य -017

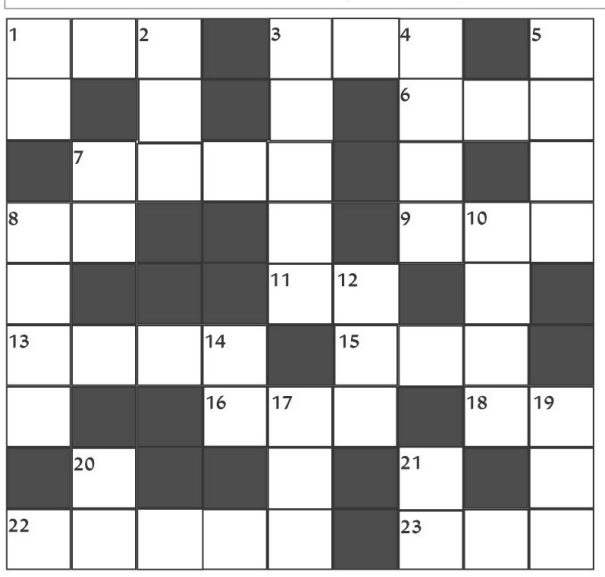
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंतत:, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 16 का हल

चु	स्त		मु		सं	स्था	न	
ग		म	र्दा	न	गी		त	म
ली	प	ना			त	न		
	ना	ना					ज	
मा	ह		रा		सा	ज	न	
न		स	ह	दे	व		म	द
व		म		व	न	ज		ल
ता	क	त	व	र		मी		द
	ल	ल	क		क	र	त	ल

श्री केदारनाथ धाम यात्राः दो लाख से अधिक श्रद्धालुओं ने किए दर्शन

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। विश्व प्रसिद्ध श्री केदारनाथ यात्रा सकुशल संचालित हो रही है श्री केदारनाथ धाम में निरन्तर श्रद्धालुओं का आगमन हो रहा है, कपाट खुलने की तिथि से पहले सप्ताह में तक कुल दो लाख सात हजार चार सौ बावन (2,07,452) श्रद्धालुओं ने बाबा केदार के सकुशल दर्शन कर लिये हैं, बढ़ती भीड़ के बावजूद श्रद्धालुओं को सुगम दर्शन सुनिश्चित कराने हेतु पुलिस बल द्वारा प्रभावी व्यवस्थाएं की गई हैं।

श्री केदारनाथ धाम पहुंच रहे सभी श्रद्धालुओं को पंक्तिबद्ध कराकर सुगम दर्शन कराये जा रहें हैं, ड्यूटी पर तैनात कर्मचारी द्वारा श्रद्धालुओं से निरन्तर संवाद स्थापित कर उनकी कुशलक्षेम के साथ-साथ उनका उत्साहवर्धन किया जा रहा है जो श्रद्धालुओं के लिए मानसिक संबल बन रहा है।

प्रतिकूल मौसम के बावजूद ड्यूटी पर तैनात पुलिस बल के स्तर से स्वयं के स्वास्थ्य को भी ध्यान में रखते हुए अपने कर्तव्यों का निर्वहन किया जा रहा है। त्वरित सहायता हेतु यात्रा मार्ग पर 8 खोया-पाया केंद्र स्थापित किए गए हैं, जहां पुलिस बल की तैनाती की गई है। विषम भौगोलिक परिस्थितियों में राहत कार्यों हेतु पुलिस बल, एसडीआरएफ और डीडीआरएफ के साथ निरंतर समन्वय बनाकर कार्य कर रहा है। श्रद्धालुओं की सुरक्षा और सुगम दर्शन के साथ ही मोबाइल या जरुरी सामान खोने पर वापस दिलवाने के साथ-साथ बिछड़े हुए श्रद्धालुओं को उनके परिजनों से मिलवाया जा रहा है। श्रद्धालुओं के सहायतार्थ यात्रा मार्गों पर खोया पाया केन्द्र बनवाये गये हैं। श्री केदारनाथ धाम यात्रा में अब तक मदद हेतु कुल 265 कॉल प्राप्त हुई हैं, जिनके सापेक्ष अब तक 100 श्रद्धालुओं के बिछड़ने पर उनके परिजनों से मिलवाया गया, 30 खोए हुए मोबाइल फोन, 45 पर्स व बैग तथा 10 अन्य जरुरी सामान ज्वैलरी आदि ढूंढकर वापस लौटाई गयी है, इसके अतिरिक्त बुजुर्ग व असहाय श्रद्धालुओं को मन्दिर दर्शन के समय आवश्यक सहयोग प्रदान किया गया है।

चार धाम यात्रा की गरिमा से खिलवाड़ करने वालों पर सख्त कार्रवाई

❑शराब पार्टी पड़ी भारी, 6 हुड़दंगियों का किया चालान

हमारे संवाददाता

पौड़ी। चारधाम यात्रा की गरिमा से खिलवाड़ करना राजस्थान निवासी 6 लोगों को भारी पड़ गया। पुलिस ने सभी लोगों को हिरासत में लेकर उनके खिलाफ कानूनी कार्यवाही कर दी है। सभी आरोपी सार्वजनिक स्थल पर शराब पीकर हुड़दंग कर रहे थे।

जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना श्रीनगर पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान पुलिस एक सूचना के बाद एक स्थान पर पहुंची तो पाया कि कुछ लोग सार्वजनिक स्थल पर शराब पीकर हुड़दंग कर रहे है। इस पर पुलिस द्वारा राजस्थान निवासी सभी 6 लोगों के खिलाफ चालानी कार्यवाही कर दी गयी है।

पुलिस ने चार धाम यात्रा पर आने वाले सभी श्रद्धालुओं एवं पर्यटकों से अपील की है कि यह कोई पिकनिक स्पॉट नहीं, बल्कि गहन आस्था का केंद्र है। यहां किसी भी प्रकार की अनुचित गतिविधि-जैसे सार्वजनिक स्थान पर शराब सेवन, हुड़दंग या शांति व्यवस्था भंग करना-किसी भी परिस्थिति में स्वीकार्य नहीं है। पुलिस ने जिन लोगों के खिलाफ चालानी कार्यवाही की है। उनके नाम सुरेश, (उम्र 32 वर्ष) अमित (उम्र 30वर्ष), अशोक (उम्र 32 वर्ष), महिपाल (उम्र 28 वर्ष), राहुल (उम्र 28 वर्ष) व सुनील (उम्र 30 वर्ष), निवासी सीकर राजस्थान बताये जा रहे है।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

स्नातक परीक्षा सम्पन्न कराने के लिए संयुक्त मजिस्ट्रेट की बैठक

हमारे संवाददाता

पौड़ी। राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (स्नातक) 2026 के सफल, शांतिपूर्ण एवं निष्पक्ष आयोजन को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से प्रभारी अपर जिलाधिकारी एवं संयुक्त मजिस्ट्रेट दीक्षिता जोशी ने संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ आज एक बैठक कर तैयारियों की विस्तृत समीक्षा की।

प्रभारी अपर जिलाधिकारी ने सभी विभागों को निर्देशित किया कि परीक्षा केंद्रों पर आवश्यक व्यवस्थाएं समय से पूर्ण कर ली जाएं, ताकि परीक्षार्थियों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। उन्होंने विशेष रूप से विद्युत आपूर्ति, पेयजल, स्वच्छता तथा सीसीटीवी कैमरों की कार्यशीलता सुनिश्चित करने के निर्देश देते हुए परीक्षा की संवेदनशीलता को देखते हुए सतर्कता बरतने पर जोर दिया।

जनपद में यह परीक्षा 3 मई (रविवार) को दोपहर 2 बजे से शाम 5 बजे तक आयोजित की जाएगी, जबकि दिव्यांग अभ्यर्थियों को नियमानुसार एक घंटे का अतिरिक्त समय देते हुए शाम 6 बजे तक परीक्षा देने की अनुमति होगी। परीक्षा के लिए पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय, पौड़ी तथा राजकीय इंटर कॉलेज, पौड़ी नगर को केंद्र बनाया गया है, जहां कुल 444 परीक्षार्थी सम्मिलित होंगे। इनमें 204 परीक्षार्थी पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय, पौड़ी तथा 240 परीक्षार्थी राजकीय इंटर कॉलेज, पौड़ी नगर में परीक्षा देंगे।

प्रभारी अपर जिलाधिकारी ने सुरक्षा व्यवस्था के दृष्टिगत पुलिस विभाग को परीक्षा केंद्रों पर पर्याप्त पुलिस बल तैनात करने तथा प्रश्नपत्रों के सुरक्षित परिवहन के लिए आवश्यक सुरक्षा प्रबंध सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। साथ ही परिवहन विभाग को परीक्षार्थियों के सुगम आवागमन हेतु आवश्यकतानुसार विशेष बस सेवाएं संचालित करने एवं परीक्षा केंद्रों के आसपास यातायात व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने को कहा। इसके अतिरिक्त उन्होंने स्वास्थ्य विभाग को एम्बुलेंस की उपलब्धता सुनिश्चित करने तथा अग्निशमन विभाग को आपात स्थितियों से निपटने के लिए तैयार रहने के निर्देश दिए। उन्होंने जिला स्तरीय समन्वय समिति के सदस्यों को परीक्षा से पूर्व दोनों केंद्रों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का भौतिक सत्यापन करने के निर्देश भी दिए, ताकि समय रहते किसी भी कमी को दूर किया जा सके।

बैठक में अधिशासी अभियंता विद्युत अभिनव रावत, एआरटीओ एन.के. ओझा, प्राचार्य केंद्रीय विद्यालय अनिता बिष्ट, मुख्य प्रशासनिक अधिकारी शिक्षा विभाग अनीता देवी, प्रवक्ता जीआईसी पौड़ी नगर मोहन चंद्र घिल्डियाल, प्रवक्ता केंद्रीय विद्यालय पौड़ी मनीष भट्ट सहित अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

गरीबों के लिए नहीं है पीएम केयर फंडः आप

संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी के विपिन खन्ना ने बताया कि अपनी बहन के खाते से रूपये निकालने के लिए उसके कंकाल को बैंक ले जाने वाले मामले में झकझोर दिया जिससे साफ हो गया है कि पीएम केयर फंड गरीब आदमी के लिए नहीं है।

आज यहां आम आदमी पार्टी के विपिन खन्ना ने कहा कि झारखंड से सटे ओडिशा के केंदुझार जिले से सामने आई घटना ने पूरे देश को झकझोर दिया है। एक मजबूर भाई को अपनी मृत बहन के खाते से मात्र 19,300 निकालने के लिए उसकी अस्थियों/कंकाल के अवशेष लेकर बैंक तक पहुंचना पड़ा। यह केवल एक परिवार की त्रासदी नहीं, बल्कि प्रशासनिक असंवेदनशीलता और गरीब नागरिकों के साथ हो रहे अन्याय का प्रतीक है।

जानकारी के अनुसार, पाटना ब्लॉक के मल्लीपासी क्षेत्र निवासी जीतू मुंडा अपनी बहन कालरा मुंडा के निधन के बाद दो महीने से बैंक के चक्कर काट रहे थे। खाते में जमा राशि उनकी बहन ने एक बैल बेचकर जमा कराई थी। यह राशि उनके परिवार के लिए जीवनयापन का सहारा बन सकती थी, लेकिन व्यवस्था ने उन्हें राहत देने के बजाय अपमान और पीड़ा दी। यह सवाल केवल एक बैंक शाखा का नहीं है, बल्कि उस पूरी व्यवस्था का है जिसमें गरीब, आदिवासी, ग्रामीण और वंचित नागरिकों को अपने ही पैसे के लिए बार-बार संघर्ष करना पड़ता है।

आम आदमी पार्टी ने मांग की है कि पीड़ित परिवार को तत्काल आर्थिक सहायता और सम्मानजनक मुआवजा दिया जाए। संबंधित बैंक अधिकारियों की जवाबदेही तय कर जांच कराई जाए। ग्रामीण क्षेत्रों में बैंकिंग प्रक्रियाओं को सरल और मानवीय बनाया जाए। आपदा, राहत और जनकल्याण के लिए उपलब्ध सभी कोषों, जिनमें पीएम केयर्स जैसे फंड भी शामिल हैं, का उपयोग पारदर्शी और प्राथमिकता के आधार पर जरूरतमंद नागरिकों के हित में किया जाए।गरीबों, किसानों, मजदूरों और आदिवासी समाज के लिए विशेष सहायता तंत्र बनाया जाए ताकि उन्हें अपने अधिकार पाने के लिए अपमान न सहना पड़े।

दून हस्तशिल्प बाजार का दो दिवसीय आयोजन दो मई से

संवाददाता

देहरादून। हर्षल फाउंडेशन की ट्रस्टी सेक्रेटरी रमा गोयल ने बताया कि महिला सशक्तिकरण और स्वरोजगार को बढावा देने के लिए दून हस्तशिल्प बाजार का दो दिवसीय आयोजन दो मई से किया जायेगा।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए रमा गोयल ने बताया कि हर्षल फाउंडेशन द्वारा हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी दून हस्तशिल्प बाजार का भव्य आयोजन किया जा रहा है। यह आयोजन महिला सशक्तिकरण और स्वरोजगार को बढावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। उन्होंने बताया कि फाउंडेशन जो दिव्यांगजनों के पुनर्वास के लिए जाना जाता है, इस बार उनके द्वारा ट्रेन्ड दिव्यांग बेटियों ने भी अपना स्टाल लगाया है। उन्होंने बताया कि इस बाजार में महिला उद्यमियों को अपने उत्पादों को प्रदर्शित करने और उन्हें बाजार तक पहुंचाने का

एक सशक्त मंच प्रदान किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि विशेष बात यह है कि इस आयोजन में भाग लेने वाली महिला उद्यमी केवल देहरादून से ही नहीं बल्कि हरिद्वार, रूडकी, सहारनपुर, इंदौर, आगरा, दिल्ली एवं अन्य क्षेत्रों से भी शामिल हो रही हैं जिससे इस कार्यक्रम का दायरा और प्रभाव और अधिक व्यापक हो गया है। उन्होंने बताया कि यह दो दिवसीय आयोजन दो एवं तीन मई को आयोजित किया जाएगा, जिसका समय प्रातः दस बजे से रात्रि आठ बजे तक रहेगा। उन्होंने बताया कि इस तरह के आयोजनों से न केवल स्थानीय हस्तशिल्प और पारंपरिक कलाओं को बढावा मिलता है, बल्कि महिलाओं को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने का अवसर भी प्राप्त होता है यह मंच उन्हें अपनी प्रतिभा को पहचान दिलाने और अपने व्यवसाय को आगे बढाने में सहायता करता है। प्रेसवार्ता में मेजर जनरल शम्मी सब्बरवाल, कल्पना अग्रवाल, निधि गर्ग, दीपा प्रसाद, इन्द्रेश गोयल, प्रिया गुलाटी, सुनील अग्रवाल भी शामिल रहे।

कांवड़ यात्रा से पहले 30 जून तक निर्माण कार्य पूरा करने के निर्देश

हरिद्वार(आरएनएस)। हरिद्वार में आगामी कांवड़ यात्रा को लेकर प्रशासन पूरी तरह अलर्ट मोड में आ गया है। यात्रा मार्ग, शहर क्षेत्र और मेला क्षेत्र से जुड़े सभी जरूरी निर्माण कार्य 30 जून तक हर हाल में पूरा करने के सख्त निर्देश दिए गए हैं। साथ ही सुरक्षा, यातायात और साफ-सफाई से जुड़ी व्यवस्थाओं को समय रहते दुरुस्त करने पर विशेष जोर दिया गया है। इस वर्ष कांवड़ यात्रा 30 जुलाई से शुरू होकर 11 अगस्त तक चलेगी। यात्रा से लगभग एक माह पहले ही सभी तैयारियां पूरी करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। श्रद्धालुओं की भारी भीड़, यातायात दबाव और सुरक्षा चुनौतियों को देखते हुए प्रशासनिक स्तर पर तैयारियों को तेज कर दिया गया है। मेला नियंत्रण भवन स्थित सीसीआर सभागार में आयोजित उच्चस्तरीय बैठक में कुंभ मेलाधिकारी सोनिका की अध्यक्षता में तैयारियों की समीक्षा की गई। बैठक में सभी विभागों के अधिकारियों ने अपने-अपने कार्यों की प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की। इस दौरान यह तय किया गया कि जो निर्माण कार्य कम समय में पूरे हो सकते हैं, उन्हें प्राथमिकता के आधार पर तुरंत पूरा किया जाए। वहीं जिन कार्यों का पूरा होना संभव नहीं है, उनके लिए वैकल्पिक व्यवस्था सुनिश्चित की जाए ताकि कांवड़ यात्रा प्रभावित न हो और श्रद्धालुओं की सुरक्षा पर कोई असर न पड़े। मेलाधिकारी ने निर्देश दिए कि शहर में चल रहे सभी निर्माण कार्य गुणवत्ता के साथ समयबद्ध तरीके से पूरे किए जाएं।

वनाग्नि रोकथाम को लेकर चौपाल, जनसहभागिता बढ़ाने पर जोर

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जिले में वनाग्नि की घटनाओं की रोकथाम और जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से विकासखंड द्वाराहाट के सभागार में वनाग्नि चौपाल का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम जिलाधिकारी एवं जिला स्तरीय वनाग्नि समिति के अध्यक्ष अंशुल सिंह के निर्देशों के क्रम में आयोजित हुआ, जिसमें विकासखंड स्तरीय वनाग्नि समिति, ग्राम स्तरीय समितियों के अध्यक्षों, वन विभाग और पंचायतीराज विभाग के कार्मिकों ने भाग लिया। चौपाल में वनाग्नि के दुष्प्रभावों के प्रति आमजन को जागरूक करने और प्रबंधन में जनसहभागिता सुनिश्चित करने पर जोर दिया गया। प्रतिभागियों को बताया गया कि वनाग्नि के कारण जल स्रोत सूखते हैं, जैव विविधता को नुकसान पहुंचता है और मानव-वन्यजीव संघर्ष बढ़ता है। इसके साथ ही ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन पर पड़ने वाले प्रभावों की भी जानकारी दी गई। मुख्य प्रशिक्षक गजेंद्र कुमार पाठक ने प्रस्तुतीकरण के माध्यम से वनाग्नि से होने वाले नुकसान और उसके नियंत्रण के उपायों की जानकारी दी। उन्होंने शीतलाखेत मॉडल का उल्लेख करते हुए स्थानीय स्तर पर जनसहयोग से वनाग्नि नियंत्रण में सक्रिय भागीदारी की आवश्यकता बताई।

सू- दोकू क्र.017

	9		1	6		2		7
3								
		6					9	
7			5		1		3	
	8			9		6		2
		4					7	
	3				2	9		6
6		7	3					4
	4			1		7	8	

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.16 का हल

2	6	3	9	8	7	1	5	4
8	5	1	3	2	4	6	7	9
9	4	7	1	5	6	8	2	3
3	9	8	6	7	1	5	4	2
6	1	2	5	4	3	9	8	7
5	7	4	8	9	2	3	1	6
1	2	6	7	3	5	4	9	8
4	8	5	2	6	9	7	3	1
7	3	9	4	1	8	2	6	5

कोसी बैराज में जल्द शुरू होंगे वाटर स्पोर्ट्स

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जनपद में पर्यटन गतिविधियों को सुव्यवस्थित और प्रभावी बनाने के उद्देश्य से जिला पर्यटन विकास समिति की बैठक जिलाधिकारी अंशुल सिंह की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक में संचालित और प्रस्तावित पर्यटन परियोजनाओं, अवसंरचना विकास, प्रचार-प्रसार रणनीतियों और रोजगार सृजन की संभावनाओं पर विस्तार से चर्चा करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए गए। जिलाधिकारी ने पिछली बैठक के निर्देशों की समीक्षा करते हुए कार्यों की प्रगति जानी और कोसी बैराज क्षेत्र में जल क्रीड़ाओं को शीघ्र शुरू करने के निर्देश दिए। बैठक में झांकर सैम मंदिर के पास प्रस्तावित ईकोलॉज हट्स के संचालन को प्राथमिकता पर शुरू करने, भतरोजखान में बने अतिथि गृह को भी शीघ्र संचालित करने के निर्देश दिए गए। मल्ला महल को हेरिटेज वेडिंग डेस्टिनेशन के रूप में विकसित करने पर भी चर्चा हुई। जिलाधिकारी ने कहा कि ऐतिहासिक धरोहरों का संरक्षण करते हुए उनका उपयोग पर्यटन गतिविधियों में किया जाना चाहिए। मल्ला महल में वेडिंग, सांस्कृतिक और धार्मिक आयोजनों के लिए प्रति कार्यक्रम 80 हजार रुपये शुल्क निर्धारित करने और इसके संचालन के लिए अनुभवी प्रबंधक नियुक्त करने के निर्देश दिए गए। बैठक में मानसखंड मंदिर माला मिशन के अंतर्गत चल रहे कार्यों की समीक्षा भी की गई। जिलाधिकारी ने कहा कि यह योजना धार्मिक पर्यटन को नई दिशा देगी और सभी कार्य गुणवत्ता व समयबद्धता के साथ पूरे किए जाएं। जागेश्वर धाम के मास्टर प्लान को प्राथमिकता के आधार पर लागू करने के निर्देश देते हुए जिलाधिकारी ने कहा कि यहां आधारभूत संरचना, यातायात, पार्किंग और स्वच्छता सुविधाओं को मजबूत किया जाना जरूरी है, ताकि पर्यटकों को बेहतर अनुभव मिल सके। बैठक में अधिकारियों को आपसी समन्वय के साथ योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करने को कहा गया। साथ ही होटल एसोसिएशन के पदाधिकारी, नामित सदस्य, उप निदेशक पर्यटन प्रकाश सिंह खत्री समेत विभिन्न विभागों के अधिकारी और प्रतिनिधि मौजूद रहे।

ड्रेनेज कार्यों में गुणवत्ता से समझौता न करने की सख्त हिदायत

अल्मोड़ा(आरएनएस)। नगर क्षेत्र में ड्रेनेज सिस्टम के अंतर्गत बन रहे नालों की प्रगति को लेकर जिलाधिकारी अंशुल सिंह की अध्यक्षता में समीक्षा बैठक आयोजित हुई। बैठक में बताया गया कि नगर में कुल 39 नालों का निर्माण कार्य चल रहा है, जिनमें से कई पूरे हो चुके हैं, जबकि शेष पर काम जारी है। जिलाधिकारी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि शेष नालों के निर्माण कार्य में तेजी लाई जाए और सभी कार्य निर्धारित समयसीमा के भीतर पूरे किए जाएं। उन्होंने स्पष्ट कहा कि निर्माण की गुणवत्ता से किसी भी स्तर पर समझौता नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि सुव्यवस्थित ड्रेनेज सिस्टम तैयार करना जरूरी है, ताकि वर्षा ऋतु में जलभराव की समस्या से लोगों को राहत मिल सके। इसके लिए संबंधित विभागों को नियमित स्थलीय निरीक्षण करने और कार्यों की सतत निगरानी रखने के निर्देश दिए गए। जिलाधिकारी ने यह भी कहा कि जहां कहीं तकनीकी समस्या या अवरोध आ रहा हो, उसका त्वरित समाधान किया जाए। साथ ही नालों के निर्माण कार्य में स्थानीय जनप्रतिनिधियों के साथ समन्वय बनाकर काम करने को कहा गया। बैठक में नगर आयुक्त सीमा विश्वकर्मा, सिंचाई, जल संस्थान और जल निगम समेत संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

प्रत्येक वार्ड में सीसीटीवी कैमरे लगाने का प्रस्ताव पास

रुद्रपुर(आरएनएस)। नगरपालिका बोर्ड की बैठक में शहर के विकास कार्यों को लेकर विस्तृत चर्चा की गई। सभासदों ने अपने-अपने वार्डों से संबंधित प्रस्ताव रखे, जबकि चेयरमैन ने पालिका स्तर पर कराए जाने वाले कार्यों का खाका प्रस्तुत किया। प्रत्येक वार्ड में सीसीटीवी कैमरे लगाने सहित कई प्रस्ताव पास किए गए। बैठक में विपक्षी दलों द्वारा नारी शक्ति वंदन अधिनियम को पारित न होने देने पर बोर्ड ने निंदा प्रस्ताव भी पारित किया। सोमवार को चेयरमैन रमेश चंद्र जोशी की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में अधिशासी अधिकारी प्रियंका आर्य ने पालिका का आय-व्यय बजट प्रस्तुत किया। वर्ष 2025-26 के लिए आय 29,44,33,000 रुपये और व्यय 16,91,89,741 रुपये प्रस्तावित किया गया। वहीं, वर्ष 2026-27 के लिए अनुमानित आय 30,39,40,000 रुपये और व्यय 23,14,40,000 रुपये रखा गया। बैठक में कई महत्वपूर्ण प्रस्तावों को मंजूरी दी गई। इनमें नगर क्षेत्र में स्थापित वाटर कूलरों की मरम्मत, नदी-नालों की तलीझाड़ सफाई, सभी वार्डों में सीसीटीवी कैमरे लगाने और 34 सड़कों व नालियों का करीब तीन करोड़ रुपये से निर्माण शामिल है। इसके अलावा अवस्थापना विकास निधि से लगभग छह करोड़ रुपये, टीएसपी मद से दो करोड़ रुपये और राज्य वित्त से सड़क निर्माण के लिए करीब 260 करोड़ रुपये के कार्य कराए जाने का प्रस्ताव पारित हुआ। साथ ही सभी वार्डों में फॉगिंग व दवा छिड़काव, सार्वजनिक स्थानों पर सीमेंट की बेंच स्थापित करने का भी निर्णय लिया गया। बैठक में रामपाल, शबनम, खुशबुद्दीन खान, भारत सिंह राणा, विश्वनाथ यादव, गोकुल ओली, असलम अंसारी, प्रकाश शर्मा, नफीस अंसारी, आशीष श्रीवास्तव, जीशान ओवैसी, सिद्धार्थ सिंह, मुखरजीत राणा, लक्ष्मण सिंह भंडारी, दौलत सिंह राणा, सारिक, हुसैन, दीपा दरियाल, रमेश चंद सहित अन्य मौजूद रहे।

शहीद चारु चंद्र को याद कर श्रद्धांजलि दी

पिथौरागढ़(आरएनएस)। एसएसबी 11वीं बटालियन ने शहादत दिवस पर सहायक कमांडेंट शहीद चारु चंद पाठक को याद कर उन्हें श्रद्धांजलि दी। इस दौरान उप कमांडेंट जयप्रकाश कुमार ने बताया कि 27 अप्रैल 2004 को जम्मू-कश्मीर में हुए ऑपरेशन के दौरान सहायक कमांडेंट पाठक वीरगति को प्राप्त हो गए थे। कहा उनका बलिदान पूरे राष्ट्र की अमूल्य धरोहर है। यहां सहायक कमांडेंट शुभम कुमार सहित अन्य अधिकारीगण व जवान मौजूद रहे।

पंजीकृत चिकित्सकों की निगरानी में ही हों प्रसव

रुद्रपुर(आरएनएस)। जिलाधिकारी नितिन सिंह भदौरिया की अध्यक्षता में जिला सभागार में मातृ मृत्यु दर को लेकर समीक्षा बैठक आयोजित की गई। इसमें स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ मातृ मृत्यु के कारणों और भविष्य में रोकथाम के उपायों पर विस्तार से चर्चा हुई। डीएम ने निर्देश दिए कि पंजीकृत चिकित्सकों की निगरानी में ही प्रसव हों। बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने हाई रिस्क गर्भावस्था के मामलों की समय रहते पहचान कर उनकी विशेष निगरानी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि आशा व एएनएम के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों में गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण और नियमित जांच में किसी भी प्रकार की लापरवाही न बरती जाए। प्रसव के दौरान रेफरल सिस्टम को और अधिक सुदृढ़ एवं प्रभावी बनाने के भी निर्देश दिए, ताकि आपात स्थिति में समय पर उपचार मिल सके। उन्होंने पंजीकृत चिकित्सकों की निगरानी में प्रसव नहीं कराने वाले चिकित्सालयों को चिह्नित कर उनका आकस्मिक निरीक्षण करने और अनियमितता पाए जाने पर कड़ी कार्रवाई के निर्देश दिए। साथ ही गृह प्रसव कराने वाली दाइयों की निगरानी रखने और अवैध रूप से प्रसव कराए जाने पर एफआईआर दर्ज कराने के निर्देश भी दिए। डीएम ने स्पष्ट किया कि यदि आशा कार्यकर्ता गर्भवती महिलाओं को निजी चिकित्सालयों में ले जाती पाई जाती हैं तो संबंधित के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि मातृ मृत्यु दर को कम करना सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है और इसमें किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। सीएमओ डॉ. केके अग्रवाल ने बताया कि जनपद में अब तक 18 मातृ मृत्यु के मामले सामने आए हैं, जिनमें से 11 की समीक्षा पहले ही की जा चुकी है, जबकि सात नए मामलों की समीक्षा बैठक में की गई। जांच में प्रसव संबंधी जटिलताएं, एनीमिया (खून की कमी) और समय पर अस्पताल न पहुंच पाना प्रमुख कारण पाए गए। बैठक में सीडीओ दिवेश शाशनी, एसीएमओ डॉ. डीपी सिंह, पीएमएस डॉ. आरके सिंह, सभी चिकित्सा अधीक्षक, डीपीएम हिमांशु, चांद मियां, डीसीएम निधि शर्मा, डीपीओ मोहम्मद आमिर खान और सितारगंज, बाजपुर व गदरपुर के ब्लॉक कार्यक्रम प्रबंधक उपस्थित रहे।

दो मई से लघु व्यापारी करेंगे अनिश्चित कालीन धरना प्रदर्शन

संवाददाता

हरिद्वार। अतिक्रमण के नाम पर आए दिन रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों के शोषण व उत्पीड़न के विरोध में लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में भारी संख्या में रेड़ी पटरी के लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों ने तुलसी चौक से नगर निगम प्रांगण तक उत्पीड़न के विरोध में नारेबाजी कर जोरदार प्रदर्शन कर पैदल मार्च निकालकर नगर निगम पहुंचकर आयुक्त के कार्यालय पर एक दिवसीय धरना दिया। धरने प्रदर्शन के माध्यम से उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार नगर निगम प्रशासन द्वारा निर्गत किए गए सभी लाइसेंस धारक रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स को उचित जगह चयनित कर स्वरोजगार करने की अनुमति की मांग को जोरदार तरीके से प्रमुखता से उठाया।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसो के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा वर्ष 2012 में नगर निगम क्षेत्र में 15 वेंडिंग जोन जिला प्रशासन नगर निगम प्रशासन ने संयुक्त रूप से चिन्तित किए हुए हैं। चिन्तित किए गए सभी वेंडिंग जोन में नगर निगम द्वारा पंजीकृत वर्ष 2018 के सभी लाइसेंस धारक लघु व्यापारियों को योजनाबद्ध तरीके से व्यवस्थित व स्थापित किया जाना चाहिए वहीं उनका सामान जब्त कर उनके कारोबारी स्थान से हटाया जाना प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर योजना उत्तराखंड शासन नगरीय फेरी नीति नियमावली राष्ट्रीय आजीविका मिशन योजनाओं का घोर उल्लंघन किया जा रहा है जोकि बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा शीघ्र ही नगर निगम प्रशासन द्वारा फेरी समिति की बैठक बुलाकर रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों को आमंत्रित कर उनकी खुली चर्चा के साथ राज्य सरकार के संरक्षण में स्वरोजगार के अवसर दिया जाना न्याय पूर्ण होगा। उन्होंने कहा कि 2 दिन के अंदर यदि लघु व्यापारियों का शोषण व उत्पीड़न नगर निगम प्रशासन द्वारा नहीं बंद किया गया तो आगामी 2 मई से अनिश्चितकालीन धरने प्रदर्शन कर रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों की न्याय संगत मांगों को दोहराया जाएगा। रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों के शोषण व उत्पीड़न के विरोध में धरना देकर नगर निगम के खिलाफ नारेबाजी करते प्रदर्शन कार्यों में राजकुमार, कमल सिंह, विजय गुप्ता, फूल सिंह ,ओम प्रकाश भाटिया, मोहनलाल ,ओमप्रकाश, कल्याण, वीरेंद्र कुमार, चंदन दास, नीतीश अग्रवाल, कपिल सिंह, सुबोध गुप्ता, कुंदन कश्यप ,शुभम सैनी ,राजू जैन, भोला यादव, चंदन रावत, किशन लाल, हरिकिशन ,माया देवी, कामिनी मिश्रा, सीमा, मंजू, पुष्पा दास, गुड्डी देवी, इंदिरा देवी ,आशा कश्यप आदि भारी तादाद में लघु व्यापारी शामिल रहे।

आबकारी टीम ने कमरे से की 16 पेटी शराब बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। अवैध शराब कारोबार पर बड़ी कार्यवाही करते हुए आबकारी टीम ने एक कमरे से 16 पेटी अंग्रेजी व देशी शराब बरामद की है। मामले में एक आरोपी गिरफ्तार हुआ है जबकि उसका दूसरा साथी फरार होने में कामयाब रहा जिसकी तलाश जारी है। जानकारी के अनुसार निरीक्षक प्रेरणा बिष्ट के नेतृत्व में आबकारी टीम ने आज परशुराम चौक पुरानी चुंगी में स्थित एक कमरे से 11 पेटी देसी, 5 पेटी अंग्रेजी शराब कुल 16 पेटी शराब बरामद की गई। टीम ने मौके से आरोपी अजय जाटव उर्फ अजय लाला पुत्र रतन लाल निवासी आईडीपीएल नंदू फार्म ऋषिकेश को गिरफ्तार किया गया, हालांकि एक व्यक्ति मौके से फरार हो गया जिसकी पहचान की जा रही है। आबकारी निरीक्षक प्रेरणा बिष्ट ने बताया कि आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा पंजीकृत किया गया है। आबकारी निरीक्षक प्रेरणा बिष्ट ने बताया कि कल भी आबकारी टीम ऋषिकेश द्वारा श्यामपुर स्थित ग्रीन चिल्ली रेस्टोरेंट में छापा मारकर लगभग 7 पेटी अंग्रेजी शराब एवं बीयर बरामद की गई थी। टीम में उप आबकारी निरीक्षक पान सिंह राणा, हेड कांस्टेबल अर्जुन सिंह, दीपा,आशीष चौहान, दामिनी उपस्थित रहे।

धामी कैबिनेट की 18 प्रस्तावों पर मुहर... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

कालेजों को भी इसमें शामिल किया गया है, जहां स्थायी प्राचार्य कार्यरत हैं। वन विभाग ने एक नई पहल के तहत वन क्षेत्रों की सीमा पर मधुमक्खी पालन को बढ़ावा देने की नीति को मंजूरी दी है। इससे स्थानीय लोगों की आय में वृद्धि होगी और मानव-वन्यजीव, विशेषकर हाथियों के साथ होने वाले संघर्ष को कम करने में मदद मिलेगी। इसके लिए वन सीमा मौन पालन, मधुमक्खी आधारित आजीविका एवं मानव-वन्यजीव संघर्ष नियमावली 2026 को भी स्वीकृति प्रदान की गई है।

मुख्यमंत्री की 47 प्रतिशत विधायक निधि ही खर्च!

❑वर्ष 2022-23 से दिसम्बर 25 उत्तराखंड के विधायकों की 69 प्रतिशत विधायक निधि खर्च

संवाददाता

काशीपुर। विधायक निधि में से 69 प्रतिशत विधायक निधि ही खर्च हुई हैं। मुख्यमंत्री की तो प्रदेश के औसत से कम 47 प्रतिशत ही विधायक निधि दिसम्बर 2025 तक खर्च हुई है।

काशीपुर निवासी सूचना अधिकार कार्यकर्ता नदीम उद्दीन (एडवोकेट) ने उत्तराखंड के ग्राम्य विकास आयुक्त कार्यालय से विधायक निधि खर्च सम्बन्धी विवरणों की सूचना मांगी थी। इसके उत्तर में उपायुक्त (प्रशासन) हेमन्ती गुंजियाल ने अपने पत्रांक 24553 के साथ वर्तमान विधायक निधि विवरण की फोटो प्रति उपलब्ध करायी है। जिसके तहत वर्तमान विधायकों का कार्यकाल पूर्ण होने में लगभग एक वर्ष शेष है। लेकिन उन्हें प्राप्त हुई विधायक निधि में से 69 प्रतिशत विधायक निधि ही खर्च हुई हैं। मुख्यमंत्री की तो प्रदेश के औसत से कम 47 प्रतिशत ही विधायक निधि दिसम्बर 2025 तक खर्च हुई है। नदीम को उपलब्ध सूचना के अनुसार वर्ष 2022-23 से 2025-26 में माह दिसम्बर 2025 तक 1,31400 लाख की विधायक निधि उपलब्ध हुई लेकिन इसमें से केवल 69 प्रतिशत 91124.29 लाख की विधायक निधि ही खर्च हुई है जबकि 31 प्रतिशत 40261.71 लाख की विधायक निधि खर्च होने को शेष हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी जो चम्पावत विधानसभा से विधायक है की 47 प्रतिशत विधायक निधि खर्च हुई है जबकि अन्य मंत्रियों में चौबट्टाखाल विधायक सतपाल महराज की 63 प्रतिशत, मंसूरी विधायक गणेश जोशी की 79 प्रतिशत, श्रीनगर विधायक धन सिंह रावत की 42 प्रतिशत, नरेन्द्र नगर विधायक सुबोध उनियाल की 54 प्रतिशत, सोमेश्वर विधायक रेखा आर्य की 62 प्रतिशत तथा सितारगंज विधायक सौरभ बहुगणा की 89 प्रतिशत विधायक निधि खर्च हुई है। मार्च 2026 में नये मंत्री बने विधायकों में राजपुर रोड विधायक खजानदास की 82 प्रतिशत, रूद्रप्रयाग विधायक भरत सिंह चौधरी की 55 प्रतिशत, हरिद्वार विधायक मदन कौशिक की 64 प्रतिशत, रूड़की विधायक प्रदीप बत्रा की 88 प्रतिशत तथा भीमताल विधायक रामसिंह कैडा की 69 प्रतिशत विधायक निधि दिसंबर 2025 तक खर्च हो सकी है। उत्तराखंड में सर्वाधिक विधायक निधि खर्च करने वाले विधायकों में प्रथम स्थान पर 92 प्रतिशत खर्च करने वाले फुरकान अहमद व रवि बहादुर, दूसरे स्थान पर 89 प्रतिशत खर्च करने वाले सरवत करीम, सौरभ बहुगुणा तथा गोपाल सिंह, तीसरे स्थान पर 88 प्रतिशत खर्च वाले प्रदीप बत्रा, राजकुमार पौरी, चौथे स्थान पर 85 प्रतिशत खर्च वाले उमेश शर्मा, ममता राकेश, सुमित हृदयेश, अरविन्द पाण्डे, पांचवें स्थान पर 83 प्रतिशत खर्च वाली ऋतु खण्डूरी हैं। उत्तराखंड के सबसे कम विधायक निधि खर्च होने वाले विधायकों में सबसे कम 30 प्रतिशत खर्च वाले किशोर उपाध्याय दूसरे स्थान पर 41 प्रतिशत खर्च वाले प्रमोद अग्रवाल, तीसरे स्थान पर 42 प्रतिशत खर्च वाले डॉ0 धन सिंह रावत, चौथे स्थान पर 47 प्रतिशत खर्च वाले पुष्कर सिंह धामी, खुशाल सिंह, यशपाल आर्य, रेणु बिष्ट, पांचवे स्थान पर 49 प्रतिशत खर्च वाले सुरेश गणिया है। प्रदेश के औसत 69 प्रतिशत से कम विधायक निधि खर्च वाले अन्य विधायकों में राजेन्द्र सिंह (51) प्रीतम सिंह (52) सुबोध उनियाल (54) शक्तिलाल (54) भरत सिंह (55) शैलारानी (56) दुर्गेश लाल (59) प्रमोद नौटियाल (60) रेखा आर्य (62) संजय डोमाल (62) सतपाल महाराज (63) विनोद चमोली (63) सुरेश चौहान (63) मयूख महर (64) अनिल सिंह (64) मदन कौशिक (64) शहजाद (65) हरीश धामी (67) त्रिलोक सिंह चीमा (67) भोपाल राम (67) तथा सरिता कपूर (68) शामिल है।

औषधि निरीक्षक ने किया औषधि प्रतिष्ठानों का औचक निरीक्षण

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। अपर आयुक्त खाद्य संरक्षा एवं औषधि प्रशासन उत्तराखंड देहरादून तथा जिलाधिकारी बागेश्वर से प्राप्त निर्देशों के क्रम में जनस्वास्थ्य संरक्षण तथा औषधियों की गुणवत्ता, सुरक्षा एवं प्रभावकारिता सुनिश्चित करने के उद्देश्य से औषधि निरीक्षक द्वारा बागेश्वर नगर अंतर्गत स्थित औषधि विक्रय प्रतिष्ठानों का सघन औचक निरीक्षण किया गया।

निरीक्षण के दौरान औषधि एवं सौंदर्य प्रसाधन अधिनियम, 1940 तथा नियमावली, 1945 के अंतर्गत विनिर्दिष्ट प्रावधानों के अनुरूप लाइसेंस की शर्तों का अनुपालन तथा प्रतिष्ठानों में सीसीटीवी रिकॉर्डिंग का सत्यापन, दवाओं के क्रय विक्रय से सम्बन्धी अभिलेखों का मौके पर सत्यापन किया गया। साथ ही दवाओं का उचित तापमान पर भंडारण करने तथा मेडिकल स्टोर में उचित साफ सफाई रखने हेतु निर्देशित किया गया । संदेह के आधार पर दो औषधियो का नमूने भी लिए गई एवं उन्हें जांच हेतु औषधि विश्लेषणशाला भेजा गया।

गलत चिन्हीकरण कर की जा रही कार्रवाई पर कांग्रेस का कड़ा विरोध

हमारे संवाददाता

देहरादून। महानगर कांग्रेस कमेटी, देहरादून के अध्यक्ष डॉ. जसविंदर सिंह गोगी ने चंद्र रोड स्थित गांधी बस्ती (सूरज बस्ती) में गलत चिन्हीकरण के आधार पर की जा रही ध्वस्तीकरण की कार्रवाई पर गहरा रोष व्यक्त किया है।

डॉ. गोगी ने कहा कि यह बस्ती वर्षों पुरानी है और यहां के अधिकांश निर्माण निजी भूमि पर हुए हैं। पिछले लगभग 50 वर्षों से सैकड़ों परिवार यहां निवास कर रहे हैं तथा नगर निगम द्वारा सड़क, पानी, स्कूल जैसी मूलभूत सुविधाएं भी उपलब्ध कराई गई हैं। इसके बावजूद हाल ही में विभिन्न विभागों द्वारा बिना स्पष्टता के नोटिस जारी कर बस्ती को उजाड़ने की कार्रवाई की जा रही है, जो पूरी तरह अनुचित है।

उन्होंने कहा कि यदि किसी प्रकार का चिन्हीकरण किया भी जाता है, तो वह एक समान मापदंडों के अनुसार होना चाहिए। लेकिन वर्तमान में कुछ घरों को छोड़कर बाकी को निशाना बनाया जा रहा है, जो भेदभावपूर्ण और अन्यायपूर्ण है। उन्होंने यह भी बताया कि बस्ती के पास स्थित विद्यालय, शौचालय और सामुदायिक भवन वर्षों से उपयोग में हैं और इनका निर्माण भी नियमों के अंतर्गत हुआ है। डॉ. गोगी ने प्रशासन से मांग की कि गलत चिन्हीकरण को तुरंत रोका जाए और पुनः सर्वे कर निष्पक्ष कार्रवाई की जाए। जब तक स्पष्ट एवं न्यायसंगत मापदंड तय न हों, तब तक किसी भी प्रकार का ध्वस्तीकरण न किया जाए। सभी नागरिकों के साथ समान व्यवहार सुनिश्चित किया जाए।

उन्होंने चेतावनी दी कि यदि इस अन्यायपूर्ण कार्रवाई को तुरंत नहीं रोका गया, तो बस्ती के लोग लोकतांत्रिक तरीके से आंदोलन करने को बाध्य होंगे, जिसकी पूरी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी।

इस अवसर पर मुख्य रूप से प्रदेश अध्यक्ष अनुसूचित जाति प्रकोष्ठ मदन लाल, प्रदेश महासचिव मनीष नागपाल, सुनील जैसवाल, राजकुमार जयसवाल, सुनीता प्रकाश,अर्जुन पासी, सविता सोनकर ,अरुण शर्मा,आनंद त्यागी ,नितेश राजोरिया आदि उपस्थित थे।

नौनिहालों की सुरक्षा को खतरा बने जिले के 56 जर्जर भवन जिला प्रशासन ने कराए ध्वस्त

संवाददाता

देहरादून। जिला प्रशासन देहरादून द्वारा जनपद के जर्जर एवं निर्जीर्ण विद्यालय भवनों के ध्वस्तीकरण की प्रक्रिया को तेज गति से संचालित किया जा रहा है। मुख्य विकास अधिकारी/जिलाधिकारी को प्रेषित रिपोर्ट के अनुसार, जनपद में चिन्हित कुल 64 पूर्णत: निर्जीर्ण विद्यालय भवनों में से 56 भवनों का ध्वस्तीकरण कार्य पूर्ण किया जा चुका है, जबकि शेष भवनों पर कार्रवाई प्रगति पर है। जिलाधिकारी के सख्त रूख कड़े निर्देश पर 64 जर्जर विद्यालय भवन निष्प्रोज्य ध्वस्त किए गए है। तथा शेष 8 निष्प्रोज्य भवन 1 माह के भीतर ध्वस्त कर दिए जाएंगे। इस सम्बन्ध में मुख्य शिक्षा अधिकारी ने जिलाधिकारी को अपनी आख्या प्रस्तुत की है। जिले में 04 माध्यमिक तथा 52 प्रारम्भिक विद्यालयों के भवनों का ध्वस्तीरकण किया जा चुका है। इसी प्रकार विद्यालयों में पूर्ण रूप से निष्प्रोज्य कक्षा कक्षों में माध्यमिक विद्यालय के 07 तथा प्रारम्भिक विद्यालय 10 कक्ष में से 14 का ध्वस्तीकरण किया गया है। तथा 03 निष्प्रोज्य कक्षा कक्षों को एक माह के भीतर ध्वस्त कर दिया जाएगा। जिलाधिकारी की सख्ती से जिले के जर्जर पड़े सैकड़ो स्कूल भवन पहलीबार एक साथ ध्वस्त किए गए है।

जिलाधिकारी द्वारा शिक्षा अधिकारियों, प्रधानाचार्यों की नकेल कसने पर जर्जर भवन के चिन्हिकरण एवं ध्वस्तीकरण की कार्यवाही हुई है। जिले के विकासखण्ड चकराता में 23, कालसी में 17, विकासनगर में 8, सहसपुर में 2, रायपुर में 14, डोईवाला में 17 विद्यालय भवन चिन्हित किए गए थे। जिनमें में से कुल 70 विद्यालय भवनों एवं विद्यालय कक्षों का ध्वस्तीकरण किया जा चुका है, शेष जिन विद्यालय भवनों एवं विद्यालय कक्षों ध्वस्तीकरण विभिन्न कारणों से पूर्ण नहीं हो पाया है, ऐसे 11 पूर्ण एवं आंशिक रूप से निर्जीर्ण भवनों को ध्वस्तीकरण हेतु एक माह का अतिरिक्त समय देने का प्रस्ताव शासन को भेजा गया है।

जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि विद्यार्थियों की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता है, जर्जर भवनों को शीघ्र हटाकर सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित किया जाएगा शिक्षण कार्य बाधित न हो, इसके लिए वैकल्पिक व्यवस्था निरंतर जारी रहेगी। जिला प्रशासन ने जनपद के सभी जर्जर विद्यालय भवनों के ध्वस्तीकरण की प्रक्रिया को प्राथमिकता पर लिया गया है। विद्यार्थियों की सुरक्षा के साथ-साथ उनकी पढ़ाई प्रभावित न हो, यह सुनिश्चित करना हमारी सर्वोच्च जिम्मेदारी है, जिसके लिए मुख्य शिक्षा अधिकारी निर्देशित किया गया है। शेष भवनों पर भी शीघ्र कार्रवाई पूरी की जाएगी।

श्री केदारनाथ धाम पहुंचे गायक कैलाश खेर

❑श्री केदारनाथ धाम में गूंजा 'जय जय केदारा'

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। प्रसिद्ध गायक कैलाश खेर ने आज श्री केदारनाथ धाम पहुंचकर बाबा केदार के दिव्य दर्शन प्राप्त कर विशेष पूजा-अर्चना की। इस दौरान उन्होंने यात्रा हेतु की गई व्यवस्थाओं की खुलकर सराहना करते हुए कहा कि श्रद्धालुओं की बड़ी संख्या के बावजूद यात्रा सुव्यवस्थित, सुरक्षित एवं सुचारू रूप से संचालित हो रही है। कैलाश खेर के मंदिर परिसर में पहुंचने पर जिला प्रशासन, केदार सभा के सदस्यों तथा मंदिर समिति के सदस्यो ने उनका स्वागत किया वहीं श्रद्धालुओं में भी उत्साह का माहौल देखने को मिला। कैलाश खेर ने अपना लोकप्रिय भक्ति गीत 'जय जय केदारा' प्रस्तुत कर वातावरण को भक्तिमय बना दिया, जिसमें उपस्थित श्रद्धालु भी भावविभोर होकर शामिल हुए। उन्होंने कहा कि पीएम नरेंद्र मोदी के विजन एवं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में श्री केदारनाथ धाम की व्यवस्थाओं में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। उन्होंने जिला प्रशासन, पुलिस, तीर्थ पुरोहितों, मंदिर समिति, केदार सभा के सदस्यों से मुलाकात कर यात्रा व्यवस्थाओं की जानकारी ली, तथा यात्रा हेतु की गई बेहतर व्यवस्थाओं की सराहना करते हुए कहा कि इतनी अधिक संख्या में श्रद्धालुओं के बावजूद व्यवस्था बनाए रखना प्रशंसनीय है। कैलाश खेर ने उच्च हिमालयी क्षेत्र की विषम परिस्थितियों के बीच भी श्रद्धालुओं की सुगम एवं सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित करने के लिए प्रशासन एवं पुलिस की तत्परता की सराहना की। उन्होंने जिलाधिकारी विशाल मिश्रा सहित जनपद की समस्त प्रशासनिक टीम की प्रशंसा करते हुए कहा कि सभी व्यवस्थाएं सुव्यवस्थित ढंग से संचालित की जा रही हैं। उन्होंने कहा कि बाबा केदार की नगरी में पहुंचकर मन को अद्भुत शांति और ऊर्जा मिलती है।

चोरी की बाइक सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। बाइक चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से चुरायी गयी बाइक बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीती 22 अप्रैल को दीपक सिंह मेहता निवासी बसकुना द्वारा थाना कपकोट में तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी बाइक किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा चोरी कर ली गयी है। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोर की तलाश शुरू कर दी गयी। चोर की तलाश में जुटी टीम द्वारा बीती रात एक सूचना के आधार पर एक व्यक्ति को चुरायी गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में उसने अपना नाम जगदीश चन्द्र पुत्र बचे सिंह, निवासी हड़बाड़, थाना व जिला बागेश्वर बताया। पुलिस के अनुसार आरोपी ने पहचान छिपाने के लिए मोटरसाइकिल की असली नम्बर प्लेट निकाल कर मोटरसाइकिल पर फर्जी नंबर प्लेट लगाई और उसे मॉडिफाई किया था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

पीडीपी नेता इल्तिजा मुफ्ती पर अलगाववादी कंटेंट को लेकर एफआईआर दर्ज

हमारे प्रतिनिधि

जम्मू। श्रीनगर साइबर पुलिस ने पीडीपी लीडर इल्तिजा मुफ्ती और दूसरों के खिलाफ अलगाववादियों से जुड़े सोशल मीडिया कंटेंट को कथित तौर पर सर्कुलेट करने के लिए एक एफआईआर दर्ज की है, जिसमें दिवंगत अलगाववादी नेता सैयद अली शाह गिलानी का एक वीडियो भी शामिल है। यह मामला अलगाववादी विचारधारा और गलत जानकारी को बढ़ावा देने वाले वीडियो से जुड़ा है, जिसका मकसद भारत की संप्रभुता, शांति और अखंडता को नुकसान पहुंचाना है।

एक पुलिस सोर्स ने बताया कि एफआईआर उन लोगों को टारगेट करती है जो डिजिटल प्लेटफॉर्म के जरिए गैर-कानूनी गतिविधियों, लोगों में अशांति फैलाने और देश की एकता को कमजोर करने वाला कंटेंट शेयर करते हैं। शुरुआती जांच से पता चलता है कि जानबूझकर बांटने वाली सोच फैलाने की कोशिश की गई थी, जिसमें भारतीय न्याय संहिता (ठछै) की धारा 152, 196(1), और 353(1)(इ), (ब), (2) के तहत आरोप लगाए गए हैं, जो संप्रभुता को खतरे में डालने और देशद्रोह जैसी गतिविधियों को बढ़ावा देने वाले कामों को कवर करते हैं। इसे फैलाने के इरादे और पहुंच का पता लगाने के लिए श्रीनगर के साइबर पुलिस स्टेशन में जांच चल रही है। यह कार्रवाई इल्तिजा मुफ्ती के एक्स पोस्ट के बाद हुई, जिसमें उन्होंने गिलानी का एक पुराना वीडियो शेयर किया था, जिसमें उन्होंने उनकी विचारधारा से असहमति जताई थी, लेकिन हाल के भाषा विवाद के विरोध प्रदर्शनों के बीच उर्दू के महत्व पर उनके विचारों को हाईलाइट किया था।

पुलिस इसे एक बैन संगठन के अलगाववादी का महिमामंडन मान रही है। ऑनलाइन सामग्री को बढ़ावा देने के लिए अज्ञात लोगों का भी नाम लिया गया है। अधिकारियों ने जनता से सोशल मीडिया पर इस तरह की गैर-कानूनी सामग्री बनाने या शेयर करने से बचने की अपील की है, और उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की चेतावनी दी है।

केदारनाथ धाम में चल रहा है योग एवं प्राणायाम शिविर

❑ऊंचाई की चुनौती के बीच श्रद्धालुओं को मिल रहा संबल

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। जिलाधिकारी विशाल मिश्रा के निर्देशन में बाबा केदार की पावन धरती पर योग एवं प्राणायाम शिविर का शुभारंभ किया गया है, जो यात्रियों के लिए राहत और संबल दोनों साबित हो रहा है।

समुद्र तल से 3000 मीटर से अधिक ऊंचाई पर स्थित इस धाम में श्रद्धालुओं को अक्सर सांस लेने में कठिनाई, अत्यधिक थकान और उच्च रक्तचाप जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसे में योग और प्राणायाम उनके लिए संजीवनी का कार्य कर रहे हैं। बड़ी संख्या में श्रद्धालु प्रतिदिन इस शिविर में भाग लेकर इसका लाभ उठा रहे हैं और अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना रहे हैं।

प्रत्येक दिन प्रात: 10 से 11 बजे के बीच केदारनाथ मंदिर के पीछे निर्धारित स्थल पर प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों द्वारा नि:शुल्क योगाभ्यास कराया जा रहा है। इस दौरान श्रद्धालु न केवल शारीरिक रूप से खुद को सशक्त बना रहे हैं, बल्कि मानसिक शांति और आध्यात्मिक ऊर्जा का भी अनुभव कर रहे हैं।

जिला आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ. आर. एस. पाल ने बताया, "ऊंचाई वाले क्षेत्रों में ऑक्सीजन की कमी के कारण शरीर पर अचानक दबाव पड़ता है। ऐसे में प्राणायाम और योगाभ्यास शरीर को अनुकूल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

यूनानी चिकित्सा पद्धति भी संतुलित जीवनशैली और श्वास नियंत्रण पर विशेष जोर देती है, जिससे रक्तचाप और सांस संबंधी समस्याओं में प्रभावी राहत मिलती है। हमारा प्रयास है कि श्रद्धालु स्वस्थ रहें और उनकी यात्रा सुरक्षित व सुखद बने।"

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।